

Regelin | Jasper | Hammes



AKTIV BIS 100

Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Aktiv bis 100

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

WO SPORT SPASS MACHT

Aktiv bis 100

Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen

Regelin | Jasper | Hammes

Meyer & Meyer Verlag

Aktiv bis 100

Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details 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.

© 2013 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1022-5

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

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort des Deutschen Turner-Bundes	10
Leistungsfähigkeit spüren und Spaß haben – Impressionen aus einer Bewegungsgruppe	12
1 Bewegen im höchsten Alter	18
1.1 Was nicht eingesetzt wird, wird automatisch abgebaut	20
1.2 Anstrengung ist notwendig	21
1.3 Der Teufelskreis der Inaktivität	21
1.4 Aktivierung als Selbstverständlichkeit – auch in der stationären Pflege	21
2 Wie man hochaltrige Menschen in Bewegung bringt	26
2.1 Einen persönlichen Zugang finden	26
2.2 Drei wesentliche Ziele der Bewegungsstunde	29
2.2.1 Wirkungen bewusst machen	29
2.2.2 Bewegungslust wecken	30
2.2.3 Begegnungsmöglichkeiten schaffen	31
2.3 Hinweise zur Durchführung der Bewegung	31
2.3.1 Die Häufigkeit der Bewegung	31
2.3.2 Die Dauer der Bewegung	33
2.3.3 Die Intensität der Bewegung	33
2.3.4 Überforderung vermeiden	34
2.3.5 Sicherheitshinweise	36
2.3.6 Training im Sitzen, Stehen oder Liegen?	38

3	Bedeutung des Funktionstrainings	
	zum Erhalt der Alltagskompetenzen	44
3.1	Alltagstätigkeiten – körperliche Voraussetzungen	45
3.2	Die sechs körperlichen Kernkompetenzen	
	der Alltagsbewältigung	47
3.2.1	Kernkompetenz 1 – Muskelkraft	47
3.2.2	Kernkompetenz 2 – Standfestigkeit und Balance	49
3.2.3	Kernkompetenz 3 – Beweglichkeit	50
3.2.4	Kernkompetenz 4 – Gehfähigkeit und Mobilität	51
3.2.5	Kernkompetenz 5 – Bewegungssteuerung	53
3.2.6	Kernkompetenz 6 – Handkraft und Fingerfertigkeit	54
4	Die Praxis	58
4.1	Die Muskelkraft erhalten	58
4.1.1	Kraftübungen für die Beine	58
4.1.2	Kraftübungen für Arme, Schultern und Finger	74
4.1.3	Kraftübungen für Rücken und Bauch	84
4.2	Standfestigkeit und Balance trainieren	95
4.3	Die Beweglichkeit erhalten	104
4.4	Gehfähigkeit und Mobilität erhalten	113
4.4.1	Gehtraining	113
4.4.2	Treppensteigen	125
4.4.3	Von einem Stuhl aufstehen und sich hinsetzen	128
4.4.4	Etwas aufheben und sich aufrichten	130
4.4.5	Vom Liegen am Boden zum aufrechten Stand	132
4.5	Bewegungssteuerung	138
4.5.1	Die Wahrnehmung trainieren	140
4.5.2	Die Bewegungsgrundschnelligkeit üben	149
4.5.3	Sich situationsangepasst bewegen und reagieren	151

4.5.4	Bewegungen zielgenau steuern	156
4.5.5	Zwei Dinge gleichzeitig tun	159
4.6	Handkraft und Fingerfertigkeit	165
4.6.1	Die Greifkraft erhalten	165
4.6.2	Die Finger geschickt einsetzen	167
4.7	Bewegen mit Musik	169
4.7.1	Einfache Schrittbewegungen mit Musik	169
4.7.2	Tanzen und Singen – die perfekte Kombination für Hochaltrige	172
4.7.3	Gruppentänze	176

5 Mit Einschränkungen umgehen 182

5.1	Schwierigkeiten einschätzen und Lösungen finden	182
5.1.1	Wenn die Welt sich dreht – Schwindel während der Bewegung	182
5.1.2	Auf Schmerzen reagieren	188
5.1.3	Angst überwinden	189
5.1.4	Der Inkontinenz begegnen	194
5.2	Umgang mit typischen Erkrankungen und Beschwerden im hohen Alter	200
5.2.1	Arthrose	200
5.2.2	Rheumatische Erkrankungen	213
5.2.3	Künstliche Gelenke	213
5.2.4	Osteoporose	219
5.2.5	Diabetes mellitus (Typ 2)	221
5.2.6	Neurologische Erkrankungen	222
	🍷 Schlaganfall	222
	🍷 Morbus Parkinson	224
5.2.7	Venenprobleme	226
5.2.8	Demenz	229

6	Rahmenbedingungen für Bewegungsangebote	
	für Hochaltrige im Sportverein	236
6.1	Teilnehmer gewinnen	238
6.1.1	Kooperationen und Netzwerke	238
6.1.2	Vom Schnupperangebot über Kurzzeitprogramme zur langfristigen Vereinsmitgliedschaft	241
6.2	Räumlichkeiten	242
6.3	Zusatzangebote	243
Anhang		244
1	Literatur	244
2	Die Autorinnen	246
3	Dank	247
4	Die Models	248
5	Bildnachweis	252



VORWORT



Immer mehr ältere Menschen sind in Sportvereinen aktiv: Die Vereinsmitgliedschaften von Personen über 60 Jahren konnten nach der neuesten Bestandserhebung des DOSB von 1,3 Millionen im Jahr 1990 auf über vier Millionen bis zum Jahr 2012 gesteigert werden. Auch weiterhin stellen die Älteren die größte Wachstumsgruppe im organisierten Sport dar. Dennoch ist der Organisationsgrad der Älteren (die Zahl der Mitgliedschaften im Verhältnis zur Bevölkerungszahl in der entsprechenden Altersstufe) gering: Nur 26 % aller Männer und 13 % aller Frauen über 60 Jahren sind in einem Sportverein aktiv. Da wir in den nächsten Jahren und Jahrzehnten aufgrund der demografischen Entwicklung in Deutschland mit einem deutlichen Rückgang an Vereinsmitgliedschaften von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen rechnen müssen, gewinnt die Zielgruppe der älteren Menschen an strategischer Bedeutung für alle Turn- und Sportvereine. Bei dieser Zielgruppe ist Wachstum möglich, während das bei anderen Altersgruppen, demografisch bedingt, kaum möglich ist. Deshalb ist es für Vereine wichtig, insbesondere für ältere Neu- und Wiedereinsteiger ein attraktives Vereinsangebot zu entwickeln und anzubieten.

Die Anzahl der hochaltrigen Menschen in Deutschland – wir sprechen ab einem Alter von etwa 80 Jahren von Hochaltrigkeit – wird deutlich ansteigen. Während heute 4,1 Millionen über 80-Jährige in Deutschland leben, steigt die Anzahl bis zum Jahr 2030 voraussichtlich auf 6,3 Millionen an (plus 55 %). Bis zum Jahr 2060 werden es sogar rund 10 Millionen Menschen sein, die älter als 80 sind (plus 144 %). Über 80 % der 80-85-jährigen und 66 % der 85-90-jährigen Älteren sind nicht pfl-

gebedürftig. Es gibt also viele Hochaltrige, die noch relativ rüstig sind und so lange wie möglich zu Hause wohnen möchten.

Umso wichtiger ist es, Bewegungsangebote für Hochaltrige in Turn- und Sportvereinen zu schaffen. Noch gibt es zu we-



Prof. Dr. Walter Brehm



Prof. Dr. Herbert Hartmann

nige davon, aber es werden immer mehr. Diesen Menschen geht es darum, durch Bewegung ihre Alltagsbewältigungskompetenz zu stärken, um auf Dauer selbstständig leben zu können. Entscheidend ist, die Kraft der wichtigsten Muskeln zu stärken, um die Treppenstufen hinaufsteigen zu können und das Gleichgewicht zu trainieren, um nicht zu stürzen. *Aktiv bis 100* – unter diesem Motto steht das inhaltliche Konzept, das der Deutsche Turner-Bund unter Mitarbeit vieler Sport- und Gesundheitswissenschaftler, Gerontologen und Praktiker zusammengefasst hat.

Im vorliegenden Buch geben die drei Autorinnen eine Vielzahl praktischer Anregungen für Übungsleiter und Vereine zur inhaltlichen und organisatorischen Umsetzung von Bewegungsangeboten für Menschen im hohen Alter. Wir hoffen, dass dieses Buch vielen Turn- und Sportvereinen entscheidende Impulse für die Einrichtung von Bewegungsgruppen für sehr alte Menschen gibt. Darüber hinaus würde es uns freuen, wenn das Buch dazu beitragen könnte, mehr Bewegung in die Altenpflege zu bringen. Auch hier ist körperliche Aktivierung von enormer Bedeutung, um Abbauprozesse zu verlangsamen oder sogar aufzuhalten.

Prof. Dr. Walter Brehm
Vizepräsident des
Deutschen Turner-Bundes

Prof. Dr. Herbert Hartmann
DTB-Verantwortlicher
für die Zielgruppe Ältere

LEISTUNGSFÄHIGKEIT SPÜREN UND SPASS HABEN – IMPRESSIONEN AUS EINER BEWEGUNGSGRUPPE

Die Autorinnen dieses Buchs besuchten eine Gruppe hochaltriger Menschen, die sich wöchentlich zur Bewegungsstunde treffen. Bei diesem Angebot handelt es sich um die gelungene Kooperation zwischen einem ambulanten Pflegedienst – Häusliche Pflege Schreiner – und dem Turnverein Achern. Der Turnverein stellt die Übungsleiterin (Christel Riehle) und eine Betreuerin (Angela Doll), der Pflegedienst organisiert einen Fahrdienst und stellt den Raum zur Verfügung.

Es ist Dienstagmorgen, kurz nach 9.30 Uhr. Am Eingangsbereich des Jahn-parks in Achern, einem Gebäudekomplex mit betreutem Wohnen, Tages- und Nachtpflege und einem Bistro, werden wir von Angela Doll in Empfang genommen. Sie ist unübersehbar mit ihrem roten Turnvereins-T-Shirt. Sofort geraten wir in den Tumult allgemeiner Begrüßung. Autos vom Pflegedienst fahren vor und junge Leute helfen ihren Fahrgästen heraus. Die machen sich gleich, teils mit Rollstuhl, teils mit Rollator, auf den Weg zum Eingang. Lachen, Umarmungen, strahlende Gesichter. Dann zieht die Karawane los in Richtung Fahrstuhl. Unterwegs gesellen sich einzelne Hausbewohner dazu, die denselben Weg haben. Drei Gäste aus der Tagespflege hat Betreuerin Angela Doll zuvor schon in den Raum begleitet. Ihren motivierenden Worten hatten die drei nicht widerstehen können. So warten sie bereits dort, als die Gruppe eintrifft.

„Heute ist alles ein bisschen anders“, informiert die Betreuerin vom Turnverein. „Gestern war Feiertag, und da sollte die Stunde heute eigentlich ausfallen, weil Übungsleiterin Christel Riehle noch im Urlaub ist“, erklärt sie. „Aber wir wollten uns trotzdem treffen“, fällt ihr gleich eine Teilnehmerin ins Wort, „weil uns die Bewegungsstunde so wichtig ist.“ Die Umstehenden nicken zustimmend. Sie freuen sich sichtlich auf ihr Programm. Nach unserer Erklärung, dass wir ein paar Eindrücke sammeln und in einem Buch über Bewegungsangebote für hochaltrige Menschen darüber berichten wollen, sind alle einverstanden, dass wir während der Stunde fotografieren. „Vielleicht bringt das ja noch mehr Leute wie uns in Bewegung“, meint ein alter Herr zustimmend.

15 Bewegungslustige haben sich eingefunden – acht Frauen und sieben Männer. Das finden die überhaupt nicht ungewöhnlich, wohl wissend, dass sonst meist Frauen in der Überzahl sind. „Zusammen mit den Frauen macht’s doch viel mehr Spaß“, schmunzelt einer der Herren und wendet sich seiner Nachbarin zu. Überhaupt sind alle füreinander da, helfen sich gegenseitig beim Ausziehen der Jacken und Anziehen von Turnschuhen oder ABS-Socken.

„Die Kommunikation ist mir hier mindestens so wichtig wie das Bewegen“, klärt uns eine Teilnehmerin über ihre Motivation zur Teilnahme auf. Sie kommt erst seit zwei Monaten und gehört damit zu den Neulingen im Kreis, ist aber schon voll integriert. „Hier wurde ich sofort freundlich aufgenommen, und das tut mir gut“, kommentiert sie. „Ich bin von Anfang an dabei und komme jede Woche, sonst fehlt mir was“, erzählt ein weißhaariger Herr und berichtet vom Start des Angebots vor rund dreieinhalb Jahren.



Allmählich werden alle unruhig, wollen sich bewegen. Musik erklingt, und endlich geht es los. Angela Doll, die gewöhnlich die Betreuung der Gruppe übernimmt, alle in Empfang nimmt, Einzelne in ihren Wohnungen oder in der Tagespflege abholt, sich nach dem Befinden erkundigt, Handtaschen und Hilfsmittel versorgt und die Übungsleiterin unterstützt usw., hat sich überreden lassen, heute ausnahmsweise das Bewegungsprogramm zu gestalten, damit die Stunde nicht ausfallen muss. Alle sind mit Eifer dabei. Einige folgen sogar der Aufforderung, eine Übung vorzustellen, die sie besonders gern machen. Klar, dass alle dem Vorschlag der Greifübung mit der Gumminudel folgen, die ein Teilnehmer zeigt und die Schrittkombination imitieren, an die sich eine andere Teilnehmerin erinnert. Nach 60 min sind alle ausgepowert. „Abschlussmusik“, kommt die Forderung aus der Runde, und alle wiegen sich mit Handfassung zum Abschied im Takt.



Auf unsere Frage, wie sie von dem Angebot erfahren haben, erhalten wir unterschiedliche Antworten. Plakate im betreuten Wohnen und persönliche Ansprache werden genannt. Ruth Kosso-bucki (88) hat die Information aus dem Internet. Sie ist nach einem Oberschenkelhalsbruch auf ihren Rollator angewiesen, will sich aber trotzdem möglichst viel bewegen. Seit drei Monaten fährt sie 1 x wöchentlich selbst mit dem Auto hierher. Schmunzelnd erzählt sie, dass ihr Sohn zuvor „zur Kontrolle“ einmal mit ihr

mitgefahren ist, um sich zu überzeugen, dass sie noch sicher unterwegs ist. „Wir müssen halt selbst etwas tun, damit es uns gut geht“, fällt ihr eine Dame ins Wort, „von allein geht nichts. Hier bekomme ich nicht nur Bewegung, sondern vor allem Ablenkung vom Alltag und jede Menge Spaß.“

Für Werner Gund (85) ist das Mitmachen wichtiger Eckpunkt in seinem regelmäßigen Training. Der passionierte Sportler konnte sich in der Vergangenheit wegen

einer Erkrankung lange Zeit nicht mehr betätigen. Vom Pflegedienst, der ihn bei der Pflege seiner Frau unterstützt, erfuhr er von dem Angebot, das er seitdem in Anspruch nimmt. Der Pflegedienst holt ihn jede Woche zu Hause ab und bringt ihn wieder zurück, und alles zu einem verträglichen Preis. „Meine Gleichgewichtsstörungen sind mittlerweile fast weg“, berichtet er und ergänzt, dass er zu Hause täglich seine Gehübungen macht. „Aktuell schaffe ich täglich 600 m ganz ohne Gehhilfe“, sagt er stolz und fügt hinzu „die will ich steigern auf 900 m.“





KAPITEL 1

1	Bewegen im höchsten Alter
2	Wie man hochaltrige Menschen in Bewegung bringt
3	Bedeutung des Funktionstrainings zum Erhalt der Alltagskompetenzen
4	Die Praxis
5	Mit Einschränkungen umgehen
6	Rahmenbedingungen für Bewegungsangebote für Hochaltrige im Sportverein

Kapitel 1

BEWEGEN IM HÖCHSTEN ALTER



In diesem Buch geht es um Bewegung für sehr alte Menschen, oft auch als *Hochaltrige* bezeichnet. Experten sprechen in der Regel ab einem Alter von 80 Jahren von Hochaltrigkeit. Doch eine Altersangabe ist nicht in jedem Fall hilfreich, um sich ein Bild von den Menschen zu machen, um die es in diesem Buch geht. Jeder von uns kennt 80-Jährige, die sehr jung wirken, weil sie körperlich und geistig fit sind, vor Energie sprühen und sich ständig neuen Herausforderungen stellen. Man trifft aber auch auf alte Menschen, die gesundheitlich stark beeinträchtigt sind und kaum noch das Haus verlassen.

Im Alter von 80 Jahren ist alles möglich: Man kann sich fit fühlen und das Leben in vollen Zügen genießen. Man kann an der Grenze der Pflegebedürftigkeit stehen oder bereits pflegebedürftig sein. Man kann völlig selbstständig zu Hause leben, mithilfe eines Angehörigen oder einer Pflegekraft in den eigenen vier Wänden versorgt werden oder in einer stationären Einrichtung untergebracht sein.

Die Bandbreite der körperlichen und geistigen Funktionsfähigkeit im hohen Alter ist sehr groß. Dennoch weiß man, dass sich um das 75. Lebensjahr herum bei vielen Menschen etwas verändert. Ab dem 75. Lebensjahr steigt die Anzahl der Menschen, die in stationären Einrichtungen leben, deutlich an. Körperliche Leistungseinbußen, wie zum Beispiel der Verlust an Muskelmasse mangels Training, zeigen sich ab dem 75. Lebensjahr immer häufiger darin, dass alltägliche Verrichtungen nicht mehr ausgeübt werden können. Beispiele hierfür sind Treppenstufen hochsteigen oder vom Sitzen in einem Sessel allein zum Stehen nach oben kommen.

Die Muskelkraft sinkt kontinuierlich im Zuge des Älterwerdens, wenn sie nicht trainiert wird. Doch um das 75. Lebensjahr herum kommt bei vielen Menschen der Punkt, an dem die Kraft der Muskeln so gering geworden ist, dass sie nicht mehr ausreicht, um das Aufrichten allein zu schaffen oder die Stufen nach oben zu steigen, um ins Schlafzimmer zu kommen. Dies ist ein Wendepunkt im Leben vieler Menschen. Wer sich im hohen Alter dafür entscheiden kann, körperlich aktiv zu werden, hat bessere Chancen, länger selbstständig zu Hause zu leben.



Auch, wenn man bereits in einer Altenpflegeeinrichtung stationär versorgt wird, ist Bewegung wichtig, um den Prozess des körperlichen und geistigen Abbaus hinauszuzögern. Bewegung erhält die Lebensqualität, die Lebenszufriedenheit und damit letztendlich auch die Lust am Leben.

Dabei gibt es viele Gründe, die Menschen im höchsten Alter davon abhalten, sich aktiv zu bewegen. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, Einschränkungen, Beschwerden und Schmerzen nehmen in der Regel zu. Die Muskelkraft schwindet, die Gelenke tun weh, dadurch fällt das Treppensteigen immer schwerer und irgendwann klappt es vielleicht überhaupt nicht mehr. Hinzu kommt die Unsicherheit bei freien Bewegungen. Dadurch steigt oft die Angst zu stürzen. Viele ältere Menschen

haben Probleme, sich die Schuhe zu binden, weil sie sich nicht mehr bücken können, vom Sessel aufzustehen, weil die Kraft der Oberschenkelmuskeln nicht mehr ausreicht oder mit dem Bus zu fahren, weil sie nicht mehr sicher auf wackeligem Untergrund stehen können.

Die Muskelkraft nimmt ab, wenn die Muskeln nicht mehr ausreichend aktiviert werden. Die Beweglichkeit der Gelenke nimmt ab, wenn die Gelenke nicht ständig mobilisiert werden. Die Festigkeit der Knochensubstanz nimmt ab, wenn sie nicht immer wieder durch die Druck- und Zugbelastungen während einer Bewegung auch zum Aufbau angeregt werden. Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nimmt ab, wenn beides nicht regelmäßig angeregt und gefordert wird.

1.1 Was nicht eingesetzt wird, wird automatisch abgebaut



All diese Funktionen, die man braucht, um das tägliche Leben möglichst selbstständig leben zu können, bleiben im höchsten Alter nur erhalten, wenn sie regelmäßig eingesetzt und trainiert werden. Körperliche und geistige Aktivität ist der Schlüssel zur Aufrechterhaltung der Alltagsbewältigungskompetenzen. Die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten im höchsten Alter geschieht auf der Grundlage eines

biologischen Grundgesetzes. Dieses Gesetz sagt aus, dass Funktionen nur dann erhalten bleiben, wenn sie regelmäßig eingesetzt werden. Was nicht gebraucht wird, wird automatisch abgebaut. Wer sich also kaum noch bewegt, den Körper nicht mehr fordert, der gibt seinen Organen und Strukturen auch keine Anreize mehr, das Funktionsniveau aufrechtzuerhalten. Das Ergebnis ist der Abbau aller körperlichen Funktionen – bis hin zur völligen Unselbstständigkeit.

1.2 Anstrengung ist notwendig

Anstrengung ist folglich auch im höchsten Alter notwendig und sinnvoll. Wer sich körperlich anstrengt, bleibt fit und mobil. Das gilt natürlich nur, solange es nicht zu viel wird und die alten Menschen die Situation unter Kontrolle halten können. Werden Anstrengung und Stresspegel zu hoch, weil man ständig über seine aktuelle Leistungsgrenze hinausgeht, wirkt sich das negativ auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus. Anstrengung ist gut, eine permanente Überforderung sollte man jedoch vermeiden.

1.3 Der Teufelskreis der Inaktivität

Bei hochaltrigen Menschen entwickelt sich oft ein Teufelskreis aus körperlicher Inaktivität, nachlassender Leistungsfähigkeit und Rückzug. Wenn Hochaltrige Beschwerden, Einschränkungen und Schmerzen bei Alltagsbewegungen haben, werden sie inaktiver. Dies führt zu einem Nachlassen der Leistungsfähigkeit und zu einem Verlust von körperlichen und geistigen Funktionen. Wenn die Hochaltrigen das wahrnehmen, werden sie unsicher und ziehen sich noch mehr zurück. Sie werden wiederum inaktiver und verlieren weiterhin an Funktionsfähigkeit und Bewegungssicherheit – ein Teufelskreis, aus dem es schwer ist, wieder herauszufinden.

1.4 Aktivierung als Selbstverständlichkeit – auch in der stationären Pflege

Auch, wenn die Selbstständigkeit der Älteren bei Aufenthalt in einer stationären Altenpflegeeinrichtung bereits eingeschränkt ist, hat Bewegungslosigkeit massive Auswirkungen. Aus falsch verstandener Hilfsbereitschaft oder aus Zeitmangel übernehmen Mitarbeiter in den Einrichtungen oft Alltagstätigkeiten, die ein Pflegebedürftiger zumindest teilweise noch selbst ausführen kann. Aber gerade hier ist eine Aktivierung von ganz wesentlicher Bedeutung, um weitere Abbauprozesse zu verlangsamen oder sogar aufzuhalten. Zielsetzung sollte es sein, gerade diese Men-

schen zu ermuntern, selbst etwas für sich zu tun, um körperlich und geistig beweglicher zu werden! Körperliche und geistige Beweglichkeit, Bewegungsvermögen und Selbstbewusstsein, Aktivität und Kompetenz hängen untrennbar zusammen und müssen angeregt werden. In den Alten- und Pflegeheimen muss sich die Erkenntnis durchsetzen, dass körperliche Aktivierung keine Sonderleistung der Pflegenden ist, sondern eine Selbstverständlichkeit, ein Teil der Betreuung.

Viele alte Menschen sind auf Anregung von außen angewiesen. Gerade weil sie ihr eigenes Aktivitätspotenzial verloren haben, kann ein Eingreifen von außen dazu beitragen, ein weiteres Abrutschen in Passivität zu verhindern. Denn nachweislich ist die Gefahr groß, dass Passivität in Funktionsunfähigkeit, zunehmende Pflegebedürftigkeit, Teilnahmslosigkeit, Freudlosigkeit, Einsamkeit und Lebensüberdruß mündet.



Es geht um Ansprache, Aktivierung und Betreuung von Menschen im hohen Lebensalter. Dabei müssen die noch vorhandenen Fähigkeiten zielgerichtet trainiert und stabilisiert werden und bereits verlernte Fähigkeiten können wieder neu entwickelt und geübt werden. Viele Menschen glauben immer noch, dass Altern von Natur aus

ein Abbauprozess sei, an dessen Ende Bewegungslosigkeit, Schmerz, Einsamkeit, Depression stehen. Aber es gibt genügend Beispiele, die zeigen, dass Menschen zufrieden, gelassen und vital alt werden, dass Menschen gesund leben und beweglich bleiben. Und auch bei eingeschränkter Mobilität kann man sich wohlfühlen und zufrieden sein. In diesem Buch wird aufgezeigt, mit welchen Methoden Hochaltrige in Bewegung gebracht werden können und welche Inhalte wichtig und sinnvoll sind, um die Alltagsbewältigungskompetenzen tatsächlich zu trainieren.



KAPITEL 2

1	Bewegen im höchsten Alter
2	Wie man hochaltrige Menschen in Bewegung bringt
3	Bedeutung des Funktionstrainings zum Erhalt der Alltagskompetenzen
4	Die Praxis
5	Mit Einschränkungen umgehen
6	Rahmenbedingungen für Bewegungsangebote für Hochaltrige im Sportverein