

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

erlauben Sie uns, dass wir uns kurz vorstellen. Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit der Thematik des Sporttreibens im fortgeschrittenen Alter, insbesondere auch unter dem Aspekt der Sturzprophylaxe. Dabei legen wir einen besonderen Fokus auf Menschen mit einer Demenzerkrankung. Hierfür konnten wir an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg im Rahmen von Forschungsprojekten mehrere wissenschaftliche Studien durchführen und viele praktische Erfahrungen sammeln. Dabei kristallisierte es sich heraus, dass der Einsatz von Musik bei Bewegungsprogrammen besonders förderlich ist. Es konnte nachgewiesen werden, dass musikbasierte Bewegungsprogramme sich positiv auf motorische und kognitive Fähigkeiten, aber auch auf die Lebensqualität von Demenzpatientinnen und Demenzpatienten auswirken. Durch die vielen praktischen Erfahrungen, die Alexander Prinz in den Pflege- und Tageseinrichtungen sammeln konnte, wurden die Bewegungsprogramme immer wieder optimiert und an die speziellen Bedürfnisse der Menschen mit einer Demenzerkrankung angepasst. Physio- und Ergotherapeut*innen sowie das Pflegepersonal der kooperierenden Einrichtungen gaben hierfür wertvolle Hinweise. Wichtig war es uns, auch einen Beitrag zur Sturzprophylaxe zu leisten, indem das Gleichgewicht geschult, die Muskulatur insbesondere der Beine gestärkt und allgemein die Bewegungskoordination verbessert werden.

Mit dem vorliegenden Buch möchten wir alle Physio- und Ergotherapeut*innen, Pfleger*innen und Angehörigen ansprechen, die nach Möglichkeiten suchen, Bewegungsprogramme mit Menschen mit Demenz durchzuführen und abwechslungsreich zu gestalten. Dabei war es uns auch wichtig, mit möglichst wenig Trainingsmaterial auszukommen, welches in den meisten Einrichtungen auch vorhanden ist.

Die ersten Kapitel widmen sich den theoretischen Hintergründen von Demenz, Bewegung und Musiktherapie. Sie sind für Interessierte gedacht, die bisher mit der Thematik eher weniger in Berührung kamen. Im Kapitel 8 ist Fachliteratur benannt, die weitere Informationen enthält. Das Bewegungsprogramm wird im Kapitel 5 vorgestellt und allgemeine Hinweise werden zur Planung einer Bewegungseinheit gegeben. Musterstunden (Kapitel 6) sollen weniger Erfahrenen helfen, relativ unkompliziert Bewegungs-

stunden zu planen und durchzuführen. Das Kapitel 7 enthält viele Übungen mit unterschiedlichen Materialien und Schwierigkeitsgraden, die für einzelne Trainingsstunden genutzt werden können. Viele Abbildungen sollen helfen, möglichst schnell die Übungen zu verstehen. Mithilfe eines QR-Codes kann eine YouTube-Playliste abgerufen werden, in der Sie die von uns verwendeten Musiktitel finden.

An dieser Stelle möchten wir Frau Anneke Schumacher sowie den involvierten Studierenden unserer Universität für ihre tatkräftige Unterstützung bei der Durchführung der Bewegungseinheiten und auch der Tests ganz herzlich danken.

Zu großem Dank sind wir den involvierten Einrichtungen in Magdeburg, dem Vitanas Demenz Centrum am Schleinufer, dem Lewida Seniorenheim „Albert Schweizer“, der Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e. V. und dem Caritas Altenpflegeheim „Bischof-Weskamm-Haus“, verpflichtet, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre.

Unser besonderer Dank gilt dem Verband der Ersatzkassen Sachsen-Anhalt für die finanzielle Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffen, dass dieses Buch viele Anregungen bietet und Ihre tägliche Arbeit unterstützt. Über ein Feedback und Hinweise würden wir uns freuen.

Alexander Prinz & Kerstin Witte

Magdeburg, Sommer 2023