



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 21. April 2021

Actimentia

Ein Projekt für mehr Bewegung im Alltag von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen

In Europa leben immer mehr hochaltrige Männer und Frauen. Damit wächst auch die Zahl der von Demenz betroffenen Menschen. Der Abbau kognitiver Funktionen kann unter anderem durch gezielte Bewegung verlangsamt werden. Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität den Beginn und das Fortschreiten der Demenz verzögern kann und in allen Stadien der Demenz positiv wirkt.

Wie also kann man betroffene SeniorInnen dazu animieren, Trainingseinheiten in die tägliche Routine zu integrieren, welche Übungen sind für sie besonders wirkungsvoll und wie kann man ihnen Anleitungen hierfür am besten vermitteln?

Ruth Dankbar vom Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg arbeitet in einem internationalen Team an der Entwicklung einer interaktiven und innovativen E-Learning-Plattform, die zum Mitmachen bei verschiedenen Bewegungsformen animiert. Am 21. April 2021 stellte sie in der Vortragsreihe *Mit Demenz leben* der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg rund 70 ZuschauerInnen per Live-Schaltung das Forschungsprojekt **Actimentia** vor.

Entwicklung der Plattform Actimentia



Projektpartner aus Bulgarien, Frankreich, Griechenland, Österreich, Polen, Israel und Deutschland haben sich zusammengetan, um gemeinsam in einer Erasmus+ Partnerschaft die Plattform Actimentia zu entwickeln. Durch die internationale Zusammenarbeit von ExpertInnen aus Praxis, Industrie und Wissenschaft wurden die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass das Programm breite Zustimmung findet. Wissenschaftlicher Leiter für Deutschland ist der Sportwissenschaftler Michael Brach vom Arbeitsbereich Active Aging der Universität Münster.

Ziel der Plattform ist es, das Gedächtnis zu trainieren und Spaß an Bewegung zu vermitteln. Dafür wurden praktisch umsetzbare, niederschwellige Angebote kreiert, die regelmäßig durchgeführt werden können. Die Übungen sind einfach: Die Sorge, nicht mithalten zu können, sollte also niemanden abschrecken. Zudem kann je nach Fitness zwischen verschiedenen Schwierigkeitsgraden gewählt werden.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Zielgruppen von Actimentia sind neben den Menschen mit leichten kognitiven Störungen oder einer beginnenden Demenz auch deren Angehörige. Letztere sollen selbst zu mehr Bewegung animiert werden. So können sie sich ein Programm zusammenstellen lassen, das genau auf den Trainingsfortschritt des betreuten Angehörigen abgestimmt ist. Pflege- und Betreuungskräfte von Heimen und Tagespflegeeinrichtungen können mit dem Programm ebenfalls spezielle Übungsprogramme für Gruppen zusammenstellen.

Chronische Alterskrankheiten beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden, sondern sie sind an der Entstehung und am Fortschreiten einer Demenz beteiligt. Actimentia ist so aufgebaut, dass die Herz-Kreislauf-Funktionen sowie Kraft und Gleichgewicht verbessert werden. Dadurch können das Diabetesrisiko vermindert, Stress, Depression und Ängstlichkeit reduziert und die körperliche Fitness verbessert werden.

Ruth Dankbar nannte Beispiele dafür, welche Anforderungen viele ganz alltägliche Bewegungen an Menschen stellen, die kognitiv oder in ihrer Mobilität eingeschränkt sind: Beim Gehen (mit oder ohne Rollator) etwa sind häufig längere Distanzen zurückzulegen; Stürze sollen vermieden werden; Treppensteigen wird unter anderem durch Kurzatmigkeit und abnehmende Muskelkraft erschwert; für Arbeiten im Haushalt oder Garten und beim Spielen mit den Enkeln muss man stark genug sein, um etwas tragen, sich bücken, aufrecht sitzen oder stehen zu können; um sich anzuziehen, nach Gegenständen greifen oder etwas aufzuheben zu können, braucht man Beweglichkeit und Balance.

Actimentia integriert beim Training entsprechende Übungen, die den Puls erhöhen, die Atmung beschleunigen und das Herz-Kreislauf-System trainieren, etwa beim Spaziergehen. Kräftigungsübungen für Ober- und Unterkörper verzögern den Muskelabbau. Zudem sorgen Übungen für Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination für mehr Standkraft und Gangsicherheit. Auch die kognitiven Funktionen werden dabei, unter anderem durch verstärkte Gehirndurchblutung, verbessert.

Die Lernplattform Actimentia

Die Übungen werden im Herbst vollständig online zur Verfügung gestellt, doch schon jetzt kann eine Vorversion unter folgendem Link genutzt werden: <https://actimentia.org/was-moechten-sie-heute-tun/?lang=de>

Auf der **Eingangsseite** werden Tänze, Exergames (Fitnessspiele) und Lektionen angeboten.

Im Abschnitt **Musik und Tanzschritte** werden drei Tänze angeboten, die einzeln, in der Gruppe oder zu zweit getanzt werden können. Jeder Tanz kann hinsichtlich Dauer und Schwierigkeitsstufe individuell angepasst werden.

Ein **Exergame** ist eine Kombination aus Training und Spiel. Die Übungen imitieren einfache Bewegungen, die von einer computeranimierten Figur (einem sogenannten *Avatar*) in einer Landschaft gezeigt werden.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Im Abschnitt **Lektionen** werden acht Einheiten zu körperlicher Aktivität angeboten – jede dauert etwa 30 Minuten und hat eine Reihe von Übungen zum Inhalt. Es sind dies Aerobic-Übungen, Übungen für den Oberkörper, die untere Körperhälfte, für Balance und Koordination und Training mit mehreren Personen.

Gemeinsam mit den Teilnehmenden erprobte die Referentin einzelne Übungen und man konnte beobachten, wie fleißig die Arme je nach den individuellen Möglichkeiten zur Musik des Übungsvideos geschwungen wurden. Im Video machen gezeichnete Figuren – eine bewegungsaktive Frau und ein älterer Mann mit Mobilitätseinschränkungen – die Übungen vor, so dass auch Interessierte mit Mobilitätseinschränkungen zum Mitmachen motiviert werden. Zu einem weiteren Video konnten die ZuschauerInnen einfache Übungen im Sitzen erproben.

Als zusätzlicher Anreiz besteht die Möglichkeit, Medaillen für absolvierte Übungen zu erhalten. Hierzu wurden von den ZuschauerInnen und der Referentin Nach- und Vorteile diskutiert, etwa möglicher Leistungsdruck einerseits oder Ansporn und Motivation andererseits.

Die Projektlaufzeit von **Actimentia** geht von September 2018 bis August 2021. Im Anschluss werden die Übungen auf der oben genannten Internetseite vollständig zur Verfügung gestellt.

Projektseite des Projektpartners Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg

www.wohlfahrtswerk.de/innovation-und-projekte/forschungsprojekte/actimentia

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg