



## **Workshops zum kommunalen Praxisdialog „Gesundheitsförderung mit älteren und für ältere Menschen“**

### **3. Workshop Gesundheitsförderung und Demenz**

**17. September 2015, Düsseldorf**

#### **Abstracts der Referierenden**

in alphabetischer Reihenfolge

## **„Demenz: jeder kann etwas tun – die Rolle der Selbsthilfe“**

Sabine Jansen, Geschäftsführerin Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

In Deutschland sind etwa 1,5 Mio. Menschen an einer Demenz erkrankt – Tendenz steigend. Noch übernehmen hauptsächlich Angehörige die Begleitung, Betreuung und Pflege – oft bis an die Grenzen ihrer Möglichkeit. Angesichts der demografischen Veränderungen, z. B. mehr Mobilität, weniger Kinder und häufigere Berufstätigkeit von Frauen, wird es einen zunehmenden Bedarf geben, weitere Personen bei der Begleitung und Pflege von Demenzkranken einzubeziehen. Gleichzeitig haben wir schon jetzt einen Mangel an professionell Pflegenden. Bereits seit Jahren gibt es Anstrengungen neben der Familie und den professionell Versorgenden die Zivilgesellschaft mit einzubeziehen. Diese Anstrengungen müssen intensiviert werden. Dabei spielen Selbsthilfeorganisationen wie die Alzheimer-Gesellschaften, die sich aus eigener Betroffenheit gegründet und etabliert haben, eine immer größere Rolle. Schon in den 90er Jahren sind die Betreuungsgruppen aus der Selbsthilfe entstanden und mittlerweile in der Pflegegesetzgebung verankert. Die Selbsthilfe Demenz hat aber weitere zukunftsweisende Projekte in der Vergangenheit angestoßen. Dazu gehören die Sensibilisierung von jungen Menschen (Projekt „Alzheimer and you“), die Kooperation mit Mehrgenerationenhäusern, die Förderung von mehr Selbstbestimmung und Teilhabe, die Schulung von Berufsgruppen wie Polizisten, Bankangestellte und Verkäufer sowie die Entwicklung von bedarfsgerechten Versorgungsangeboten, die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen aus der Isolation holen wie z. B. die Alzheimer-Tanzcafés und Betreute Urlaube.

Die Selbsthilfe hat außerdem die Rolle, Veränderungen einzufordern. Das betrifft auf politischer Ebene z. B. die Reformen der Pflegeversicherung. Aber auch an der Entstehung der „Nationalen Allianz für Menschen mit Demenz“ durch die Minister für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie Gesundheit hat die DAIZG als Dachverband der Alzheimer-Gesellschaften seit 2012 mitgewirkt. In dieser Allianz wirken viele Akteure mit. Neben Fachgesellschaften und -verbänden der Medizin und Pflege auch die Kommunen und Länder, verschiedene weitere Ministerien, Forschungseinrichtungen und Vereine der Zivilgesellschaft. Nur mit gemeinsamer Anstrengung kann die Herausforderung Demenz bewältigt werden. Dies kann in einer beruflichen Funktion, aber auch als Einzelperson geschehen. So kann z. B. der Nachbar, der aufmerksam für die Nöte seiner Umgebung ist, Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen ein offenes Ohr und vielleicht etwas Zeit für Unterstützung schenken. Dafür muss aber über Demenz aufgeklärt und Menschen ermutigt werden. Nicht jede/r weiß, dass jede/r etwas tun kann.

## Gesundheitsförderung und Demenz – eine Überleitung in die Praxis

Wiebke Sannemann, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen

Wir wissen: In unserer Gesellschaft und auch in Nordrhein-Westfalen wächst der Anteil an Menschen, die an einer Demenz erkranken. Deswegen stellt sich mit Blick aus den Gesundheitswissenschaften die Frage: Wie lebt es sich mit einer Demenz in Bezug auf den Aspekt Gesundheit? Die gleichzeitige Verwendung von „Demenz“ und „Gesundheit“ kann in einem Satz vielleicht schon als Widerspruch verstanden werden – gleichwohl lohnt der Blick auf das Thema genau aus diesem Betrachtungswinkel heraus.

Denn: Ansätze von Gesundheitsförderung und Prävention setzten dabei nicht nur lange vor der Kuration/Therapie, Rehabilitation und Pflege ein, sondern ziehen sich durch alle der genannten Versorgungssegmente (s. Abbildung).

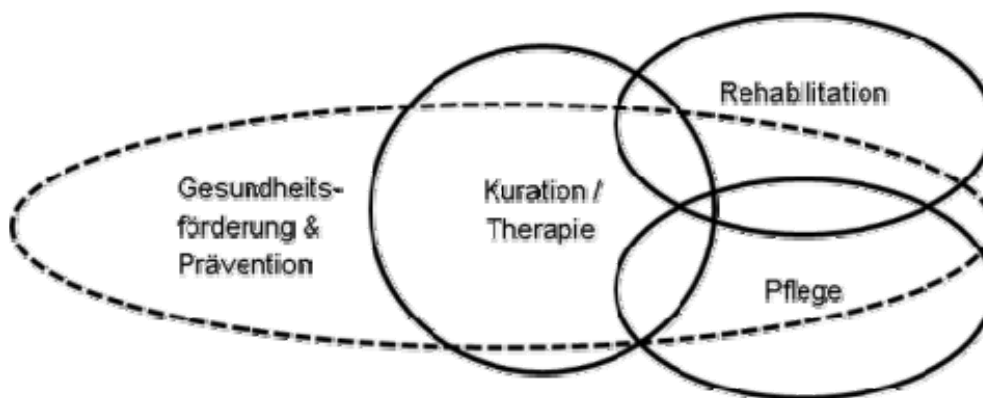


Abbildung: Vereinfachte Darstellung des Soll-Zustandes der einzelnen Versorgungssegmente des Gesundheitssystems (Eigene Darstellung nach Hurrelmann et al. 2004)

Vor der Erkrankung steht dabei die Frage im Fokus „Was lässt sich vorbeugend gegen Demenz tun?“. In dem Zusammenhang werden zwei Ansätze diskutiert und idealerweise miteinander verzahnt.

Zum einen der Ansatz der Verhaltensebene:

- Was kann jede und jeder Einzelne individuell präventiv tun (Stichworte: ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung)?

Und zum anderen die Blickrichtung auf die Verhältnisse:

- Welche gesundheitsfördernden Strukturen sind wichtig bzw. müssen ausgebaut und geschaffen werden, damit ein gesundes Altern möglich ist (Stichworte: Soziale Ungleichheit, strukturelle Rahmenbedingungen)?

Im Mittelpunkt des Workshops stehen jedoch die Menschen, die schon von einer Demenz – in welcher Ausprägung auch immer – betroffen sind. Im Sinne von Gesundheitsförderung und Prävention lässt sich deswegen folgendes Zitat sehr schön auch auf diese Zielgruppe übertragen: *„Ein gutes Leben im Alter lässt sich mit gesundheitsfördernden Lebensweisen und Verhältnissen unterstützen. Die Wohnqualität, die Versorgung im Quartier, Möglichkeiten für Partizipation und Teilhabe, Angebote der Gesundheitsförderung und die nachbarschaftliche Gemeinschaft beeinflussen die Chance auf ein gesundes Altwerden“* (Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V., o. J.).

Der breite Ansatz führt dabei aus der üblichen Sichtweise rund um das Thema Demenz in Verbindung mit Versorgung und Pflege hinaus. Wichtig für das Erleben und den Verlauf der Demenz, für das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen, aber auch ihrer

Angehörigen, sind nämlich vor allem die Möglichkeiten sozialer Aktivität und Teilhabe sowie das nachbarschaftliche Umfeld und die Wohnqualität.

In dem Kontext ist es auch wichtig, nicht die Defizite, sondern die Potenziale der Zielgruppe zu betrachten und an diesen anzuknüpfen. Denn die Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, sind eine sehr heterogene Personengruppe.

Resümierend betrachtet: Ansätze von Gesundheitsförderung und Prävention sollten im Idealfall die genannten Aspekte berücksichtigen und unter Beteiligung der Betroffenen sowie ihrer Angehörigen bedarfsgerechte Angebote schaffen. Parallel dazu müssen, unter Mitwirkung vieler kommunaler Akteurinnen und Akteure sowie Entscheidungsträger, die Strukturen vor Ort so weiterentwickelt werden, um mehr Teilhabe zu ermöglichen und darüber auch das Wohlbefinden und die Gesundheit von diesen Menschen zu fördern.

## **Sport, Bewegung und Demenz**

### **Was geht?! Beispiele aus dem Kreis Minden-Lübbecke**

Kathrin Dietrich und Hartmut Schilling, Verein Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Minden-Lübbecke

Sich bewegen und sich sportlich betätigen: Das ist gesund für jedermann. Auch für Menschen mit Demenz. Bewegung und Sport können aber noch ganz andere Chancen für Demenzbetroffene, ihr Umfeld und die Gesellschaft bieten. Sie können Möglichkeiten realer Teilhabe eröffnen.

Was gehen kann und wie das gehen kann, erproben die Demenz Support Stuttgart und der Verein Leben mit Demenz in einem Projekt mit dem Titel „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“. Beteiligt daran sind Sportvereine und Verbände, ADFC, Wandervereine, Kommunen, engagierte Bürgerinnen und Bürger, Demenzbetroffene und ihre Angehörigen.

In der Region Minden-Lübbecke knüpft das Projekt an bereits existierende Aktivitäten und vorhandene Strukturen an. Durch das Projekt sollen neue vorbildliche Angebotsformate und Sportangebote entwickelt und zugleich die Strukturen auf regionaler Ebene gestärkt bzw. weiterentwickelt werden.

Anhand von zwei Beispielen (Radfahren, Bewegung/Gymnastik) berichten Kathrin Dietrich und Hartmut Schilling über das, was alles im Sinne von Aktivität und Teilhabe geht und welche Erfahrungen dabei gemacht und welche Lernprozesse dabei in Gang gesetzt wurden.

Frau Dietrich wird zudem Einblicke in die Praxis von Bewegungsangeboten geben. Dabei haben die Teilnehmer/innen des Workshops Gelegenheit, das Thema Sport/Bewegung auch praktisch zu erleben.