

## Was meinen ExpertInnen dazu?



**Mag.ª (FH) Doris Anna Gebhard,**  
Projektleiterin „Gesundheit in Bewegung“:  
„Um Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz erfolgreich umsetzen und nachhaltig verankern zu können, ist die Beteiligung aller Gesundheits- und Sozialprofessionen sowie der Einbezug informeller Betreuungspersonen von großer Wichtigkeit.“



**DGKS Monika Lechner MSc.**  
Demenz-Pflegeexpertin  
„Das Thema Bewegung wird in der Selbsthilfegruppe „Alzheimerkranke und deren Angehörige Villach“ von der Leiterin Frau Pacher immer aufgegriffen. Alle pflegenden Angehörigen werden über bewegungsbezogene Aktivitäten in Kärnten informiert. Es wäre natürlich wünschenswert, wenn während der Treffen der Selbsthilfegruppe zeitgleich eine Bewegungsstunde für die betroffenen PatientInnen stattfinden könnte.“



**Prim. Dr. Georg Pinter,**  
Vorstand der Geriatrie am Klinikum Klagenfurt  
„Bewegungstherapie bei älteren Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen ist effizient hinsichtlich deren Ausdauer, Alltagsfunktionen, Herz-, Kreislauf- und Lungenfunktion, Muskeltonus, Gedächtnisleistung und Verhalten. Trainierte jeden Alters sind Untrainierten überlegen: Bewegung ist Leben!“

## Weitere Teilprojekte sind:

- Video: verfügbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=J6VEvFIV750>
- Plakat & Postkarten



Alle projektbezogenen Informationen unter [http://www.fh-kaernten.at/de/gesundheits-soziales/bachelor/gesundheits-und-pflegemanagement/projekte-von-studierenden/demenzbewegtleben.html](http://www.fh-kaernten.at/de/gesundheit-soziales/bachelor/gesundheits-und-pflegemanagement/projekte-von-studierenden/demenzbewegtleben.html)

DEMENZ.BEWEGT.LEBEN

### FACHHOCHSCHULE KÄRNTEN

Gesundheits- und Pflegemanagement  
Hauptplatz 12, 9560 Feldkirchen  
T: +43 (0)5 / 90 500-4101  
F: +43 (0)5 / 90 500-4110  
E: [gpm@fh-kaernten.at](mailto:gpm@fh-kaernten.at)  
f [www.facebook.com/GesundheitPflege](https://www.facebook.com/GesundheitPflege)

### TEILPROJEKTEAM

Anna Griesser, Samanta Kumb, Leonie Peißl,  
Julia Trost, Petra Zwirger

FOTOCREDIT SHUTTERSTOCK  
159241538, 107722091, 112600556



DEMENZ.BEWEGT.LEBEN

## Informationsfaltblatt

Erstinformation für Angehörige von Menschen mit Demenz

## Wieso Bewegung bei Demenz ?

Im Laufe einer demenziellen Erkrankung lassen sowohl geistige als auch körperliche Leistungen nach. Studien belegen, dass durch gezielte Bewegung dem Leistungsabbau, auch bei bereits bestehender Demenz, entgegen gewirkt werden kann.

Es kommt zu einer positiven Auswirkung auf:

- Geistige Fähigkeiten
- Motorische Fähigkeiten
- Selbständigkeit
- Hörleistung
- Sehleistung
- Schlafrhythmus
- Erregungsniveau

Insgesamt lässt sich eine Verbesserung von Lebensqualität und Wohlbefinden feststellen.



## Wie können Sie Ihre Angehörigen aktivieren?

Da es den Menschen mit Demenz an Selbstinitiative für Bewegung häufig fehlt, geben wir Ihnen fünf Empfehlungen mit auf den Weg:

### 1. Hilfestellungen anbieten!

Nehmen Sie dem Menschen mit Demenz die Aufgaben nicht ab, sondern bewältigen Sie diese gemeinsam.

### 2. Aktivitäten in einfache Schritte unterteilen!

Überfordern Sie den Menschen mit Demenz nicht. Passen Sie sich an ihr bzw. sein Tempo an.

### 3. Aktivitäten aus dem bisherigen Leben ausüben!

Führen Sie vor allem Aktivitäten durch, die der Mensch mit Demenz früher gerne gemacht hat.

### 4. Aktivitäten, die der Mensch mit Demenz noch ausführen kann, unterstützen!

Achten Sie auf das richtige Ausmaß, da zu große Anstrengung belasten kann.

### 5. Gruppenaktivitäten fördern!

Motivieren Sie den Menschen mit Demenz, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen.

