



# Bewegung bei Demenz

## Die Auswirkungen von körperlicher Aktivität als Pflegeintervention für betagte Menschen mit einer demenziellen Erkrankung

### 1 Einleitung

Weltweit leiden 36 Millionen Menschen an einer Demenzkrankheit. Die Anzahl der Betroffenen nimmt jährlich zu. Für die verschiedenen Demenzen gibt es Therapiemöglichkeiten, trotzdem ist die Krankheit unheilbar. Neben Medikamenten kann beispielsweise Bewegungstherapie eingesetzt werden.

### 3 Theoretischer Hintergrund

Die **Demenz** ist ein Syndrom, welches die Folge einer chronischen, fortschreitenden Krankheit des Gehirns ist. Störungen von höheren kortikalen Funktionen wie Gedächtnis, Denken, Orientierung, Sprache oder Urteilsvermögen gehen mit diesem Syndrom einher.

**Körperliche Bewegung** wird definiert als «jede Form der Bewegung, die eine Anspannung der Muskeln erfordert und den Energieverbrauch im Vergleich zum Ruhestand erhöht» [1].

### 2 Ziele

- Wirkungsvolle Bewegungsinterventionen aufzeigen
- Empfehlungen zur Verbesserung des Wohlbefindens der dementen Personen sowie Empfehlungen zur Entlastung der pflegenden Angehörigen und/oder Pflegefachpersonen
- Veröffentlichung der Bachelor-Thesis in Zusammenarbeit mit den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern

### 4 Fragestellung

Welche Auswirkungen hat körperliche Bewegung bei betagten Menschen mit einer demenziellen Erkrankung, die in einer Institution oder zu Hause leben im Vergleich zu einer Kontrollintervention oder Standardbehandlung?



Abbildung 1: Spaziergang bei Demenz [2]

### 5 Methode

Zwei systematische Literaturrecherchen auf Pubmed, Cochrane, CINAHL, PsycINFO, Web of Science und PEDro.

MeSH-Begriffe (Dementia, Exercise or Exercise Therapy)

Überschneidung von Studien in den gefundenen Publikationen → ein Teil der Literatur musste wieder ausgeschlossen werden.

Eine zweite Suche auf denselben Datenbanken, jedoch mit anderen Limitationen erweiterte die Literatur.

### 6 Ergebnisse

- 4 systematische Reviews
- 1 Meta-Analyse
- 5 RCT

Regelmässige körperliche Bewegung im stationären oder im häuslichen Setting hat folgende Auswirkungen für die Menschen mit einer demenziellen Erkrankung:

- Signifikant vermehrte Unabhängigkeit und Selbstständigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens
- Verbesserte Kognition (Untersuchung mittels verschiedenen Testverfahren)
- Signifikant verbesserte Mobilität (Unterkategorien wie Gleichgewicht, Kraft oder Flexibilität wurden untersucht)
- Signifikant vermindertes Sturzrisiko und Rückgang von Sturzereignissen
- Tendenzielle Verbesserung der depressiven Symptomatik
- Signifikant erhöhte Lebensqualität
- Pflegenden Angehörigen der Betroffenen erfahren Freude während den Bewegungsinterventionen



Abbildung 2: Fitnessgerät [4]

### 7 Diskussion

Die eingeschlossenen Studien in den systematischen Reviews und der Meta-Analyse überschneiden sich teilweise. Die verwendeten Dokumente in der Bachelor-Thesis entsprechen dem Evidenzlevel 1a, 1b oder 2a nach Polit und Beck (2012) [3]. Je nach Qualität der Publikationen wurden die Ergebnisse unterschiedlich gewichtet. Es kann aber gesagt werden, dass sich körperliche Bewegung positiv für die dementen Menschen auswirkt.

### 8 Schlussfolgerungen & Empfehlungen

- Umsetzbarkeit von Bewegungsprogrammen in der Schweiz sowohl im stationären als auch im häuslichen Setting möglich
- Den dementen Menschen individuelle Trainingsprogramme anbieten
- Bewegungsprogramme, welche auf eine Verbesserung der Kraft, der Flexibilität, der Ausdauer und des Gleichgewichtes abzielen
- Intensive Durchführung der Intervention während mehreren Monaten
- Erstellung eines institutionsspezifischen Pflegestandards oder eines Manuals für die pflegenden Angehörigen
- Schulung der Pflegefachpersonen und der pflegenden Angehörigen
- Vermehrte Forschung zu dieser Thematik

[1] Caspersen, Powell, & Christenson, 1985

[2] Schweizerische Alzheimervereinigung. (2010). *Nach der Demenz-Diagnose*. Yverdon-les-Bains: Schweizerische Alzheimervereinigung.

[3] Polit, D., & Beck, C. (2012). *Nursing Research*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins.

[4] *The Shark Fitness Company*. (9. Februar 2012). Von Heimtrainer - beliebte und wirksame Fitnessgeräte: <http://sharkfitness.ch/blog/438/heimtrainer-beliebte-und-wirksame-fitnessgerate/> abgerufen

Weitere Literaturangaben sind der Monografie zu entnehmen.