

## ZUSAMMENFASSUNG STUDIE TIANA ZORIC

Förderung der Mobilität und des Sozialverhaltens Demenzerkrankter –  
eine Studie über den Effekt der Bewegungsförderung am Plaudertisch bei  
gleichzeitiger kognitiver Intervention

### Hintergrund:

Mehr als 1,7 Millionen Menschen leben derzeit mit einer Demenzerkrankung in Deutschland, Tendenz steigend. Sie kämpfen nicht nur mit dem zunehmenden Verlust ihres Wesens und den eigenen Fähigkeiten, oft werden sie ungewollt aus ihrem alltäglichen Umfeld ausgeschlossen.

Statt sie aktiv mit in den Alltag einzubeziehen, werden ihnen zur Entlastung die herausfordernden Alltagsaufgaben abgenommen. So lassen sich die eigenen Fähigkeiten nur schwer erhalten, denn regelmäßige körperliche Aktivität sowie kognitive Aktivierung sind zur Verlangsamung der Abbauprozesse entscheidend.

### Zentrale Fragestellung:

Wie wirkt sich eine kognitive Intervention während einer Bewegungsförderung am Plaudertisch auf die Mobilität, das Sozialverhalten und das Wohlbefinden aus?

### Studie:

*Studiendauer:* 5 Wochen Training am Plaudertisch

*Stichprobe:*

9 Personen mit diagnostizierter Demenz oder dementiellen Entwicklungen sowie einem Mindestmaß an Mobilität, das es ihnen erlaubt, sich außerhalb des Bettes fortzubewegen.

- Interventionsgruppe: Bewegungsförderung und gleichzeitige kognitive Intervention (n = 4) (♀ = 4; Ø-Alter = 91,75)
- Kontrollgruppe: Bewegungsförderung (n = 5) (♀ = 4, ♂ = 1; Ø-Alter = 89,80)

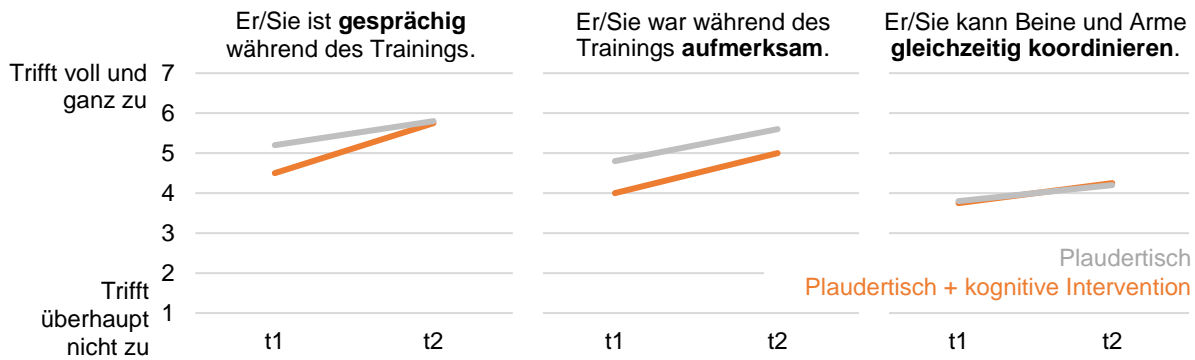
*Befragung:*

- Beurteilung der Fragebögen durch Pflegedienstleitung der Einrichtung
- Befragung vor Studienbeginn (t0), nach 2 Wochen (t1), nach 5 Wochen (t2)

*Training:*

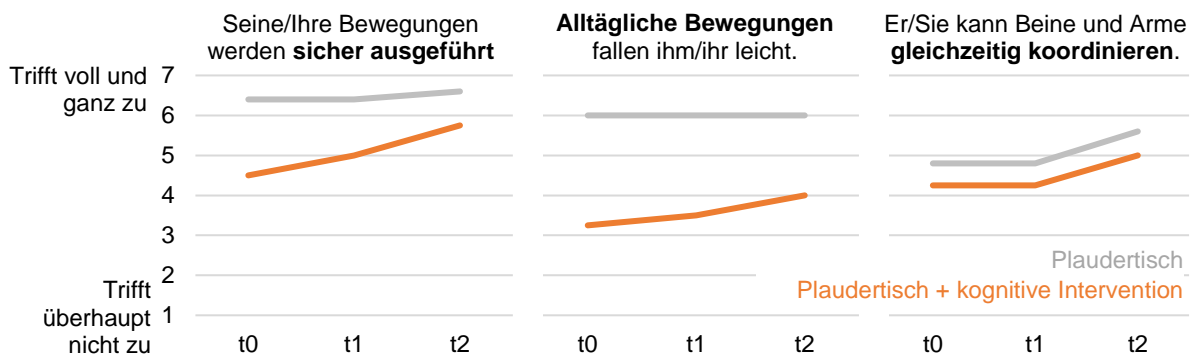
- je zwei Trainingseinheiten pro Woche mit Dauer von 20-40 Minuten
- *Bewegungsförderung:* Übungsgeräte wurden im Wochenrhythmus gewechselt, d. h. je zwei Einheiten wurden am selben Übungsgerät trainiert.
- *Kognitive Intervention* = Liedersingen, Länderraten und ähnliche Übungen

### Verhalten der Senioren während des Trainings (Auszüge):



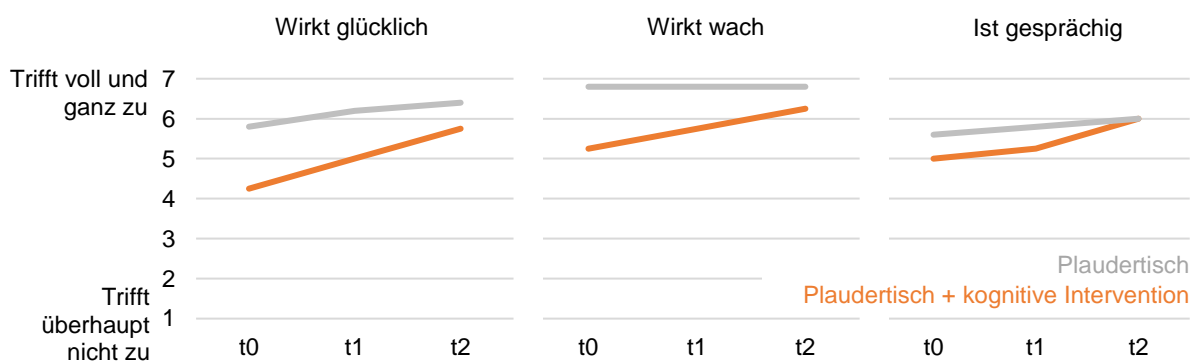
Die Senioren werden während des Trainings zunehmend gesprächiger und aufmerksamer. Zudem fällt ihnen die gleichzeitige Koordination von Armen und Beinen an den Übungsgeräten leichter.

### Mobilität in den letzten 14 Tagen (Auszüge):



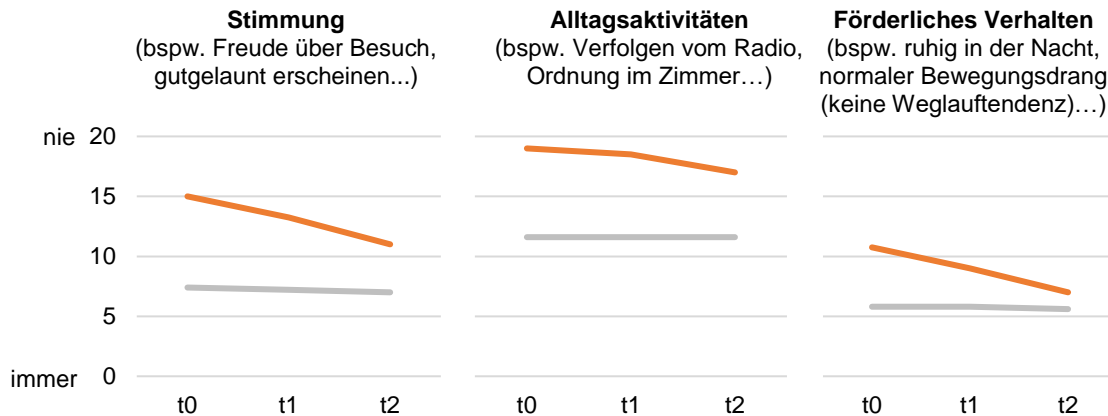
Auch bei alltäglichen Bewegungen fällt die gleichzeitige Koordination der Arme und Beine leichter und die Bewegungen werden sicherer ausgeführt. Zu beachten ist, dass die Senioren der Gruppe ohne kognitive Intervention bereits zu Studienbeginn deutlich fitter waren, sodass das Training am Plaudertisch in der kurzen Zeitspanne weniger deutliche Verbesserungen zeigte.

### Sozialverhalten in den letzten 14 Tagen (Auszüge):



Die kognitiven Interventionen führen besonders beim Sozialverhalten zu Verbesserungen. Die Senioren der Gruppe ohne zusätzliche kognitive Intervention wirkte bereits zu Beginn sehr wach.

## Beurteilungsskala für geriatrische Patienten (Auszüge, Beurteilung der letzten 14 Tage):



Leserichtung: Abfallende Kurven sind hier ein gutes Zeichen ;-). Kognitive Interventionen sorgen für eine bessere Stimmung bei den Senioren und dafür, dass sie generell ruhiger werden. Alltägliche Aktivitäten gehen bereits nach 5 Wochen leichter von der Hand. Auch hier ist zu beachten, dass die Senioren der Gruppe ohne kognitive Intervention bereits zu Beginn besser gelaunt sind, und die Aktivitäten eigenständiger ausführen können. Effekte lassen sich daher nur im geringen Ausmaß zeigen.

### Fazit:

Egal ob am Plaudertisch mit oder ohne zusätzlichem kognitiven Training trainiert wurde, das gemeinsame Üben erhält in allen betrachteten Bereichen die Fähigkeiten der demenziell erkrankten Senioren und führt selbst bei der kurzen Studiendauer mit nur zwei Interventionen pro Woche zu Verbesserungen.

Bereits während den Trainingsrunden werden die Senioren zunehmend gesprächiger und aufmerksamer. Wird von der Pflegedienstleitung nun auch das Sozialverhalten der Senioren über die Trainingszeit hinaus betrachtet, lässt sich auch hier – insbesondere bei gleichzeitiger Durchführung kognitiver Interventionen – feststellen, dass die Senioren generell glücklicher, besser gelaunt, wacher und aufmerksamer scheinen. Selbst bei einer Betrachtung von nur fünf Wochen lässt sich ein Rückgang an störendem Verhalten (bspw. Unruhe in der Nacht, Weglauftendenz) beobachten. Anzumerken ist, dass die Gruppe in der nur das Bewegungstraining am Plaudertisch durchgeführt wurde, bereits zu Beginn der Studie kognitiv und körperlich fitter war, sodass sich hier in der kurzen Zeitspanne kaum merkliche Verbesserungen zeigten.

Die Bewegungsförderung und kognitive Interventionen wirkten sich allerdings nicht nur auf das Wohlbefinden und das Sozialverhalten aus, bei Bewegungsabläufen während des Trainings aber auch bei alltäglichen Bewegungen fällt den Senioren die gleichzeitige Koordination von Armen und Beinen leichter und sie werden in der Ausführung von Bewegungen sicherer.

Die Ergebnisse der Studie zeigen daher nicht nur, dass sich ein Training am Plaudertisch förderlich auf den Erhalt der Fähigkeiten der demenzerkrankten Personen auswirkt. Von einer gleichzeitigen Bewegungsförderung und kognitiven Intervention (Dual-Task-Training) profitieren die Senioren insbesondere bei ihrem Sozialverhalten und Wohlbefinden.