

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser

Die im Buch beschriebenen Programme des Konzepts „Bewegung und Balance bei Demenz“ beziehen Menschen verschiedener Betroffenheits-, Alters- und Berufsgruppen ein.

Sie eröffnen die Möglichkeit, Einzel- oder Kleingruppenförderung in Pflege, Betreuung, Therapie und Pädagogik durchzuführen.

Die Gesundheitsprogramme zur Demenz-Prävention und -Intervention sind im Bett liegend, sitzend, stehend oder in Bewegung – auch für Menschen mit ursächlich geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung – umsetzbar. Bewusst beschreiben die Angebote zusätzliche Variationen für Teilnehmerinnen¹ mit Rollator oder im Rollstuhl.

Dies Buch beinhaltet mehr als 300 Übungen/Aktivitäten zu Schwerpunktthemen im Bereich Prävention und Intervention bei Demenz:

- Bewegungsanregungen der Fein- und Grobmotorik – mit und ohne Materialien
- Zielgerichtete Gleichgewichtspflege im Liegen, Sitzen, Stehen, Bewegen
- Gedächtnistraining und Gehirngymnastik in verschiedenen Anforderungs- und Schwierigkeitsstufen
- Massagen, Körperwahrnehmung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Ganz bewusst wird im Buch auch auf die Einbeziehung der Demenz-Betreuenden eingegangen. Zu schnell wird vergessen, dass Pflegen und Betreuen – das „Dasein für den andern“ – nur auf der Grundlage einer eigenen stabilen Gesundheit erfolgen kann!

Fachkräfte, Helferinnen, Ehrenamtliche und Angehörige leisten in Behandlung, Pflege und Betreuung von Hochbetagten und Demenzbetroffenen eine großartige und verlässliche Arbeit.

Körperlicher Einsatz, seelische Kraft und Stärke sowie geistige Frische und kontinuierliches praktisches und theoretisches Lernen werden verlangt und umgesetzt.

Diese Gründe untermauerten bei der Planung der Programme das Ansinnen, Demenz-Prävention/ Demenz-Intervention **mit gleichzeitiger** Gesundheitspflege und Fürsorge der Angehörigen, Ehrenamtlichen, Fach-, Pflege- und Betreuungskräfte zu verknüpfen. Die Rückmeldungen aus der Praxis machen Mut und erfreuen – sehr viele positive Rückmeldungen berichten, dass die Umsetzung erfolgreich durchgeführt wird.

Ich wünsche auch Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, viel Freude bei ihrer wertvollen Arbeit mit den anvertrauten Menschen und spürbaren Erfolg beim aktiven „Für sich selbst sorgen“.

¹ Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, wird im folgenden Text vorwiegend die weibliche Form benannt. Alle Pfleger, Betreuer, Übungsleiter ... fühlen sich bitte ebenso angesprochen und wertgeschätzt.