

# Bewegt im Pflegeheim



Machen Sie mit!

Bleiben Sie dabei!

„Informationsmaterial für Menschen mit Demenz“  
als Teilprojekt zu  
Gesundheit in Bewegung 2.0

Linda Eder, Corinna Mirnig  
Fachhochschule Kärnten  
Studiengang Gesundheits- und Pflegemanagement  
Österreich



Abbildung 1: Teilprojektgruppe

## Hintergrund und Ziel

Dementielle Erkrankungen stellen ein globales Gesundheitsproblem dar und nehmen infolge der Bevölkerungsalterung stark zu (Abu-Omar et al., 2013). Die körperliche Aktivität kann das Fortschreiten von Demenzerkrankungen verlangsamen, dies konnten bereits zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen (z.B.: Blake et al., 2013): Besonders hervorgehoben werden die Erleichterung der Alltagsaktivitäten (Blake et al., 2013), positive Effekte auf Stimmung, Kommunikation und Denkprozesse (Karkou & Meekums, 2014), Erhöhung des Selbstvertrauens sowie der Selbstwirksamkeit und die Steigerung des körperlichen, sozialen und emotionalen Wohlbefindens (Bergland et al., 2015). Um diese Effekte im Rahmen des Projekts „Gesundheit in Bewegung 2.0“, zu fördern, gibt es Bewegungsangebote in den Bereichen **Tanz, Bewegung im Freien und Alltagsaktivitäten**. In den vier Kooperationsheimen der Diakonie De la Tour und der Caritas Kärnten in Klagenfurt und Feldkirchen werden Bewegungsinterventionen im Zuge des Projekts durchgeführt. Um dieses Projekt zu ermöglichen, wurden zur TeilnehmerInnenrekrutierung Flyer für Menschen mit Demenz entwickelt, um das Interesse und die Motivation für die Teilnahme am Bewegungsprogramm zu wecken. Für Personen, die sich für eine Teilnahme bereit erklären, wurde zusätzlich eine Tischvorlage mit Terminübersicht erstellt.

## Vorgehen

Auf Grundlage von zahlreichen Recherchen in wissenschaftlichen Datenbanken (Pubmed, ScienceDirect, Cochrane Library) sowie an der FH Bibliothek Feldkirchen und UNI Bibliothek Klagenfurt ergaben sich wichtige Erkenntnisse bezüglich Informationsmaterialaufbereitung für Menschen mit Demenz hinsichtlich der Schriftgröße, Schriftart und Verwendung von Gestaltungselementen (Bror et al., 2010). Zudem wurden Erkenntnisse über die Effekte von Bewegung für Menschen mit Demenz gesichtet (Blake et al., 2013; Bergland et al., 2015; Karkou & Meekums, 2014).

## Ergebnisse

Ein Flyer, der sich in erster Linie an die Zielgruppe Menschen mit Demenz richtet, wurde entwickelt. Die Personen sollen damit über das Projekt „Gesundheit in Bewegung 2.0“ informiert und gleichzeitig zur Teilnahme motiviert werden. Am Titelblatt wurde großzügig mit Bildern und dem Slogan „Machen Sie mit, bleiben Sie dabei“ gearbeitet. Dieser Slogan soll die Zielgruppe anregen, am Projekt teilzunehmen und kontinuierlich mitzumachen. Die drei Innenseiten bestehen aus den drei Bewegungsangeboten Tanz, Bewegung im Freien und Alltagsaktivitäten. Wie am Titelblatt wurde auch hier mit Bildern gearbeitet, da durch Bilder die Informationen leichter verstanden werden können und diese auch länger in Erinnerung bleiben (Bror et al., 2010). Weiter findet man am Flyer allgemeine Informationen für Angehörige, Kontaktdaten und die Logos der KooperationspartnerInnen (vgl. Abb.2 und 3).



Abbildung 3: Entwurf Flyer/ Seite 2

Zusätzlich wurde eine Tischvorlage für die zukünftigen TeilnehmerInnen erstellt. Diese Tischvorlage soll die stetige Teilnahme sichern. Gewährleistet sollte das durch die Terminübersicht werden, da diese individualisiert die Einheiten für das Bewegungsprogramm enthalten wird. Zudem bietet sich die Tischvorlage als Erinnerungshilfe an (vgl. Abb.4).



Abbildung 4: Entwurf Tischvorlage

## Schlussfolgerung und Diskussion

Das theoretische Wissen, welches in den ersten zwei Semestern des Studiums erworben worden war, konnte bei diesem Projekt in die Praxis umgesetzt werden. Jedoch traten Schwierigkeiten auf, da sich die Literatur überwiegend mit der Zielgruppe der Angehörigen von Menschen mit Demenz beschäftigt. Die Zielgruppe, an die sich dieser Flyer und diese Tischvorlage richten sollen, sind Menschen mit Demenz und für deren Gestaltung fanden sich in der Literatur spärlich Hinweise – ein Feld, das es zukünftig vermehrt zu bearbeiten gilt. Speziell Beispiele guter Praxis wären sehr hilfreich. Zukünftige Forschung sollte den Flyer und die Tischvorlage evaluieren. Wünschenswert wären Befragungen der TeilnehmerInnen, die Aufschluss über die Wirksamkeit der Informationsmaterialien bieten (Kolip, 2006).

## Literatur

Abu-Omar, K., Streber, A., Rütten, A. & Wolff, A. (2013). Bewegung zur Prävention von Demenz. Ergebnisse der evidenzbasierten Bewegungsintervention – GESTALT, *Prävention und Gesundheitsförderung* 2, 2 (9), 92-93  
Bergland, A., Engedal, K., Fromholt Olsen, C., - Wiken Telenius, E. (2015). Increased self-efficacy: the experience of high-intensity exercise of nursing home residents with dementia – a qualitative study. *BMC Health Service Research*, 1,1-12  
Zugriff am 09.18.2015 von <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/s12913-015-1041-7.pdf>  
Blake, C.M., Forbes, D., Forbes, S., Forbes, S.C., Thiessen, E.J. (2015). Exercise programs for people with dementia (Review). *The Cochrane Collaboration*, 4,1-3  
Bror, T., Gyda Skat, N., Misako, N. (2010). Guidelines for easy-to-read materials. *International Federation of Library Association and Institutions*, 120, 11-14.  
Karkou, V., Meekums, B. (2014). Dance movement therapy for dementia (Protocol). *The Cochrane Collaboration*, 3,1-15  
Zugriff am 09.20.2015 von <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD011022/full>  
Kolip P. (2006). Evaluation, Evidenzbasierung und Qualitätsentwicklung: Zentrale Herausforderungen für Prävention und Gesundheitsförderung. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 4 (1), 234-239



Abbildung 2: Entwurf Flyer/ Seite 1