



Nicht-medikamentöse Therapien bei Demenz

Medien und Mittel

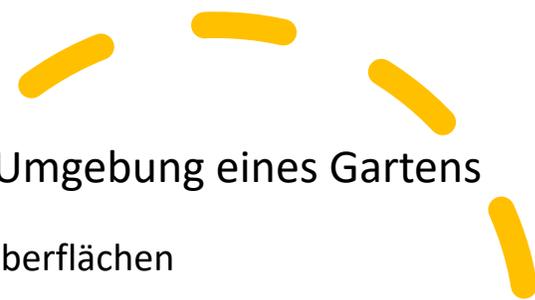
Gliederung: Medien und Mittel

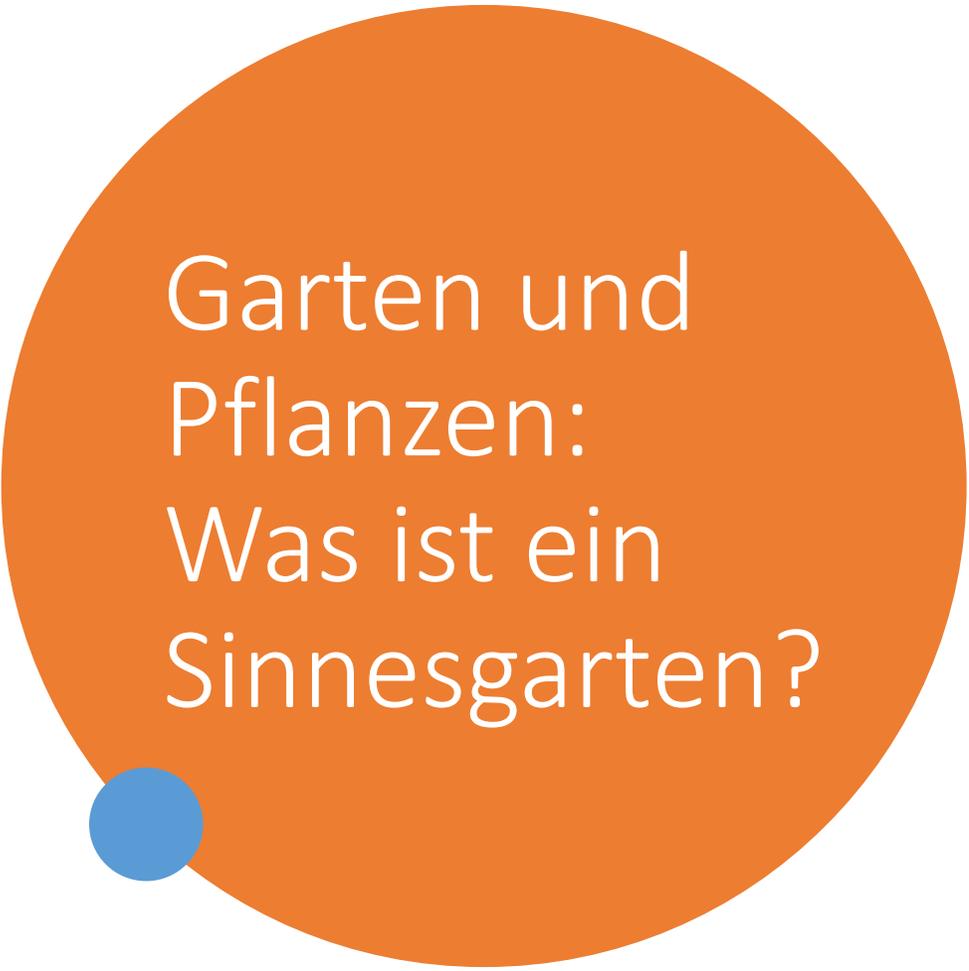
- Garten und Pflanzen
- Bewegung und Tanz
- Musik und Singen
- ADL und Kochen
- Hirnleistungstraining (HLT)
- Tiere





Garten und Pflanzen: Wo ist der Nutzen?

- bewusstes Erleben der Jahreszeiten und der Witterung
 - Kälte, Regen, Wärme, Wind
 - dem Sinnesreichtum einer natürlichen Umgebung eines Gartens
 - Gerüche, Farben, Formen, Struktur von Oberflächen
 - der Versorgung mit natürlichem Licht
 - Stichwort "Vitamin-D-Produktion"
 - erhöhte Sauerstoffaufnahme und verbesserte Durchblutung
 - zielgerichtete Beschäftigung, die Erfolgserlebnisse vermittelt
 - einem in Folge der Licht- und Lufteinflüsse verbesserten Schlaf-Wach-Rhythmus bzw. Verminderung von Schlafstörungen
 - Reduktion depressiver Verstimmungen sowie jahreszeitlich bedingter affektiver Störungen durch Lichteinfluss und vermehrte Bewegung
- 



Garten und Pflanzen: Was ist ein Sinnesgarten?

- Garten mit sensorischen, ästhetischen, motorischen, kognitiven und/oder sozialen Anregungen
 - Mischung aus den vier Gartentypen: Begegnungsgarten, Entspannungsgarten, Aktivitätengarten und sensorisch-anregender Garten
- In geschützten Außenbereichen
 - z.B. Altenpflegeeinrichtungen
- Sinnesgärten haben eine beruhigende und ausgleichende Wirkung und können Erinnerungen wiederbringen



Garten und Pflanzen: Elemente eines Sinnesgartens

- 
- Barrierefreier Rundweg
 - Breite Wege, klare Strukturen
 - Blumen
 - Sträucher
 - Hochbeete mit Nutzpflanzen (z.B. Tomaten, Zucchini, Beeren, Kräuter)
 - Teich
 - Klanginstrumente
 - Fühlstationen
 - Niedrige Wäscheleine
 - Sitzbänke
 - Schwengelpumpe
 - Rasenflächen

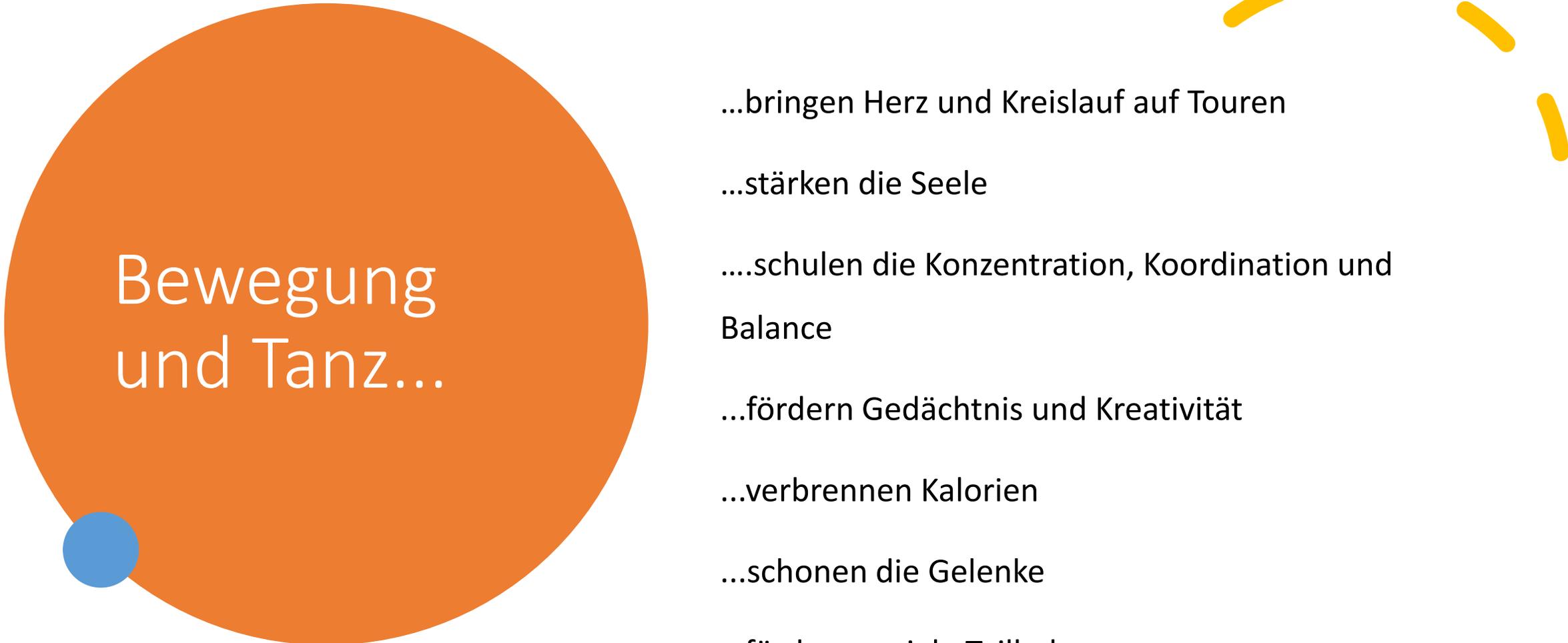
Garten und Pflanzen: weitere Inspirationen und Quellen

Internetquellen:

- *Gartentherapie lässt Demenzpatienten aufblühen.* (2018, 5. September). carstens-stiftung.de. <https://www.carstens-stiftung.de/artikel/gartentherapie-laesst-demenzpatienten-aufbluehen.html>
- *Wie hilft der Sinnesgarten Menschen mit Demenz?.* (2022). qwiek.eu. <https://www.qwiek.eu/de/aktuell/wie-hilft-der-sinnesgarten-menschen-mit-demenz>

Bücher:

- Berting-Hüneke, C. (2016). *Gartentherapie.* Schulz-Kirchner.
- Horneber, M., Püllen, R., Hübner, J., Amadori, K., Augustin, U., Bauer, J., Böckel, H., Brune, M., Dahlem, C. & Donders, P. (2019). *Das demenzsensible Krankenhaus.* Kohlhammer.
- Eichenseer, B. & Gräßel, E. (2011). *Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz.* München: Urban und Fischer.



Bewegung und Tanz...

...bringen Herz und Kreislauf auf Touren

...stärken die Seele

...schulen die Konzentration, Koordination und
Balance

...fördern Gedächtnis und Kreativität

...verbrennen Kalorien

...schonen die Gelenke

...fördern soziale Teilhabe



Tanz: Was gibt es?

- Standardtanzschritte
 - Foxtrott, Walzer, Salsa, etc.
- Luftballontanz
- Stopptanz
- Reise nach Jerusalem / Stuhltanz
- Zeitungstanz / Tanzen auf Zeitungen, die auf dem Boden liegen
 - Achtung Sturzrisiko!
- Sitztanz für Rollstuhlfahrer



Bewegung: Interventionen und Anregungen

- Klatschspiele / rhythmisches Bewegen zu Musik: Übungsleiter gibt Klatschabfolgen vor, Teilnehmer machen diese nach
- Spazieren
- Seniorengymnastik / Aerobic / Zumba
- Organisieren eines Sportfests mit ver. Stationen z.B. Pantoffelweitwurf, Dosen- /Ringe werfen, Schwungtuch mit Ball, ...
- Staffelspiele



Bewegungs- übung: Bewegung in Geschichten

- Bewegung in Geschichten: Anfangs sollen alle Teilnehmer*innen frei im Raum umhergehen. Dann erzählt die Übungsleiterin eine Geschichte und die Teilnehmer bewegen sich entsprechend der Geschichte:
- z.B. *"Stellt euch vor, ihr geht über eine schöne weiche Wiese, die so richtig nachfedert beim Gehen....."; "Dabei bekommt ihr Lust ein wenig zu hüpfen..."*

Übungsanleitung und Geschichte zum Nachlesen in "Fühlen erwünscht" von Antje Abram & Daniela Hirzel (2007), Kapitel Gruppenarbeit I.3.4.1



Bewegungs- übung: Kennenlernen mit Körperteilen

- Aufgabe der Klienten: frei im Raum zu bewegen und sich auf die Ansage der Übungsleiterin dann zu begegnen und zu berühren:
 - Begegnet euch und berührt euch am linken Fuß..
 - Begegnet euch und berührt euch am Rücken..
 - Begegnet euch und berührt euch an zwei Extremitäten..
- ... an Kopf, Schulter und der Hand und so weiter!

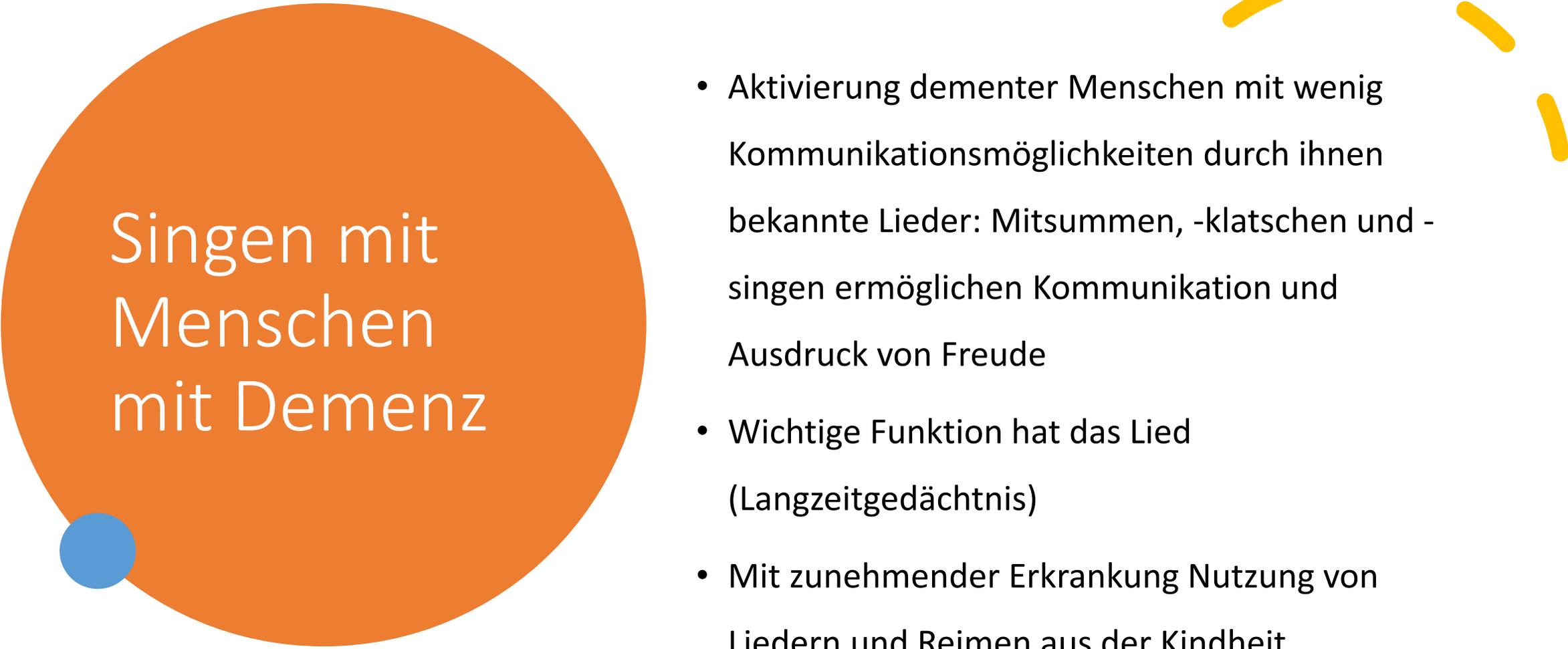
Bewegung und Tanz: weitere Inspirationen und Quellen

- Abram, A. & Hirzel, D. (2007). *Fühlen erwünscht: Praxishandbuch für alle sozialen Berufe. 88 Übungen für verschiedene Zielgruppen und Symptomatiken: Praxishandbuch für alle sozialen . . . verschiedene Zielgruppen und Symptomatiken* (3. Aufl.). Junfermann Verlag.
- Eichenseer, B. & Gräsel, E. (2011). *Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz*. München: Urban und Fischer.
- Technische Universität München. (2019). *Gesundheitsförderung und Prävention für Menschen mit Demenz*. https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-58130-8?error=cookies_not_supported&code=57878136-84ae-49a5-b5c6-e3e49faf4915



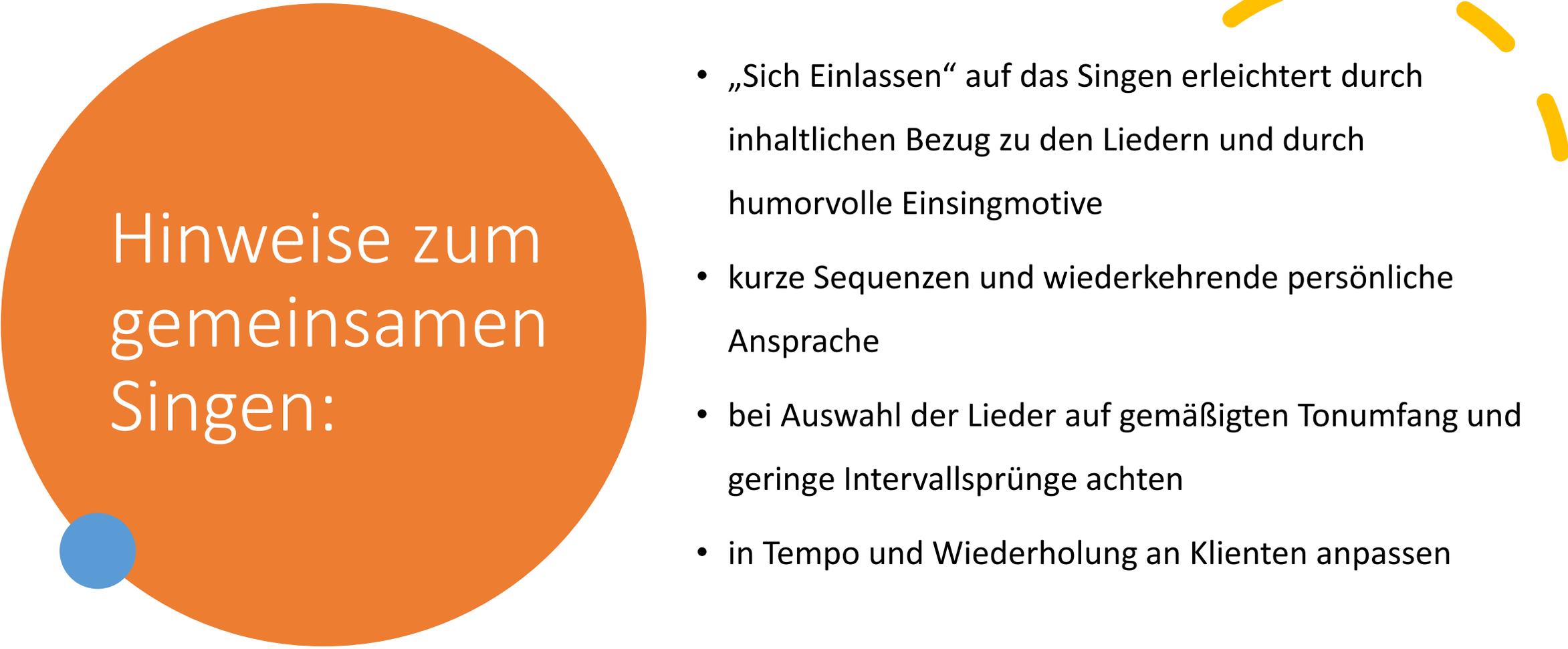
Musik: Wo ist der Nutzen?

- Musik erreicht Menschen auf emotionaler Ebene
- Förderung von Interaktion und Aktivitätsbereitschaft in (generationsübergreifenden) Musikgruppen
- auch in sich gekehrte Menschen motivierbar durch gemeinsames Musizieren, unterstützt durch den Einsatz bekannter Lieder, bildliche Untermalung, handgerechte („Orffsche“) Instrumente
- kurzzeitige Verbesserung der Gedächtnisleistung
- reguliert Erregungen



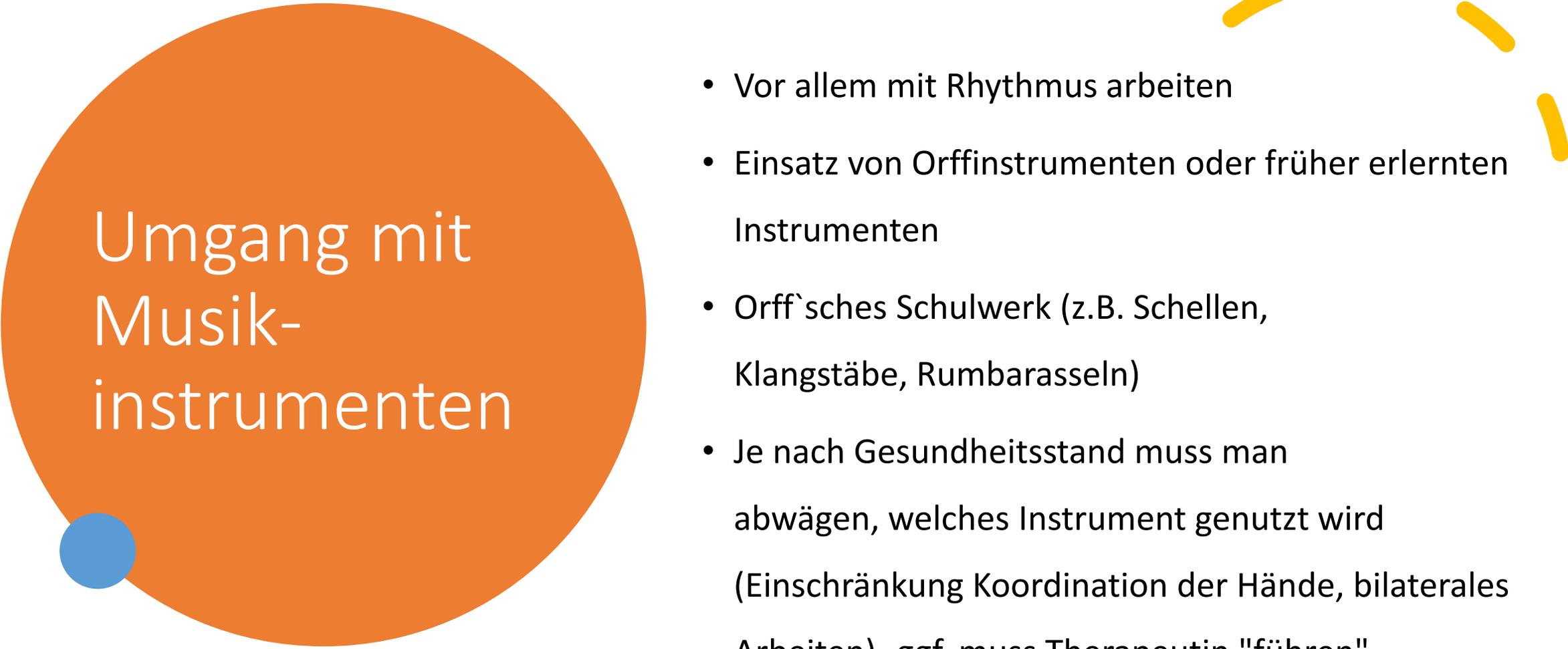
Singen mit Menschen mit Demenz

- Aktivierung dementer Menschen mit wenig Kommunikationsmöglichkeiten durch ihnen bekannte Lieder: Mitsummen, -klatschen und -singen ermöglichen Kommunikation und Ausdruck von Freude
- Wichtige Funktion hat das Lied (Langzeitgedächtnis)
- Mit zunehmender Erkrankung Nutzung von Liedern und Reimen aus der Kindheit



Hinweise zum gemeinsamen Singen:

- „Sich Einlassen“ auf das Singen erleichtert durch inhaltlichen Bezug zu den Liedern und durch humorvolle Einsingmotive
- kurze Sequenzen und wiederkehrende persönliche Ansprache
- bei Auswahl der Lieder auf gemäßigten Tonumfang und geringe Intervallsprünge achten
- in Tempo und Wiederholung an Klienten anpassen



Umgang mit Musikinstrumenten

- Vor allem mit Rhythmus arbeiten
- Einsatz von Orffinstrumenten oder früher erlernten Instrumenten
- Orff'sches Schulwerk (z.B. Schellen, Klangstäbe, Rumberasseln)
- Je nach Gesundheitsstand muss man abwägen, welches Instrument genutzt wird (Einschränkung Koordination der Hände, bilaterales Arbeiten) -ggf. muss Therapeutin "führen"

Musik und Singen: weitere Inspiration und Quellen

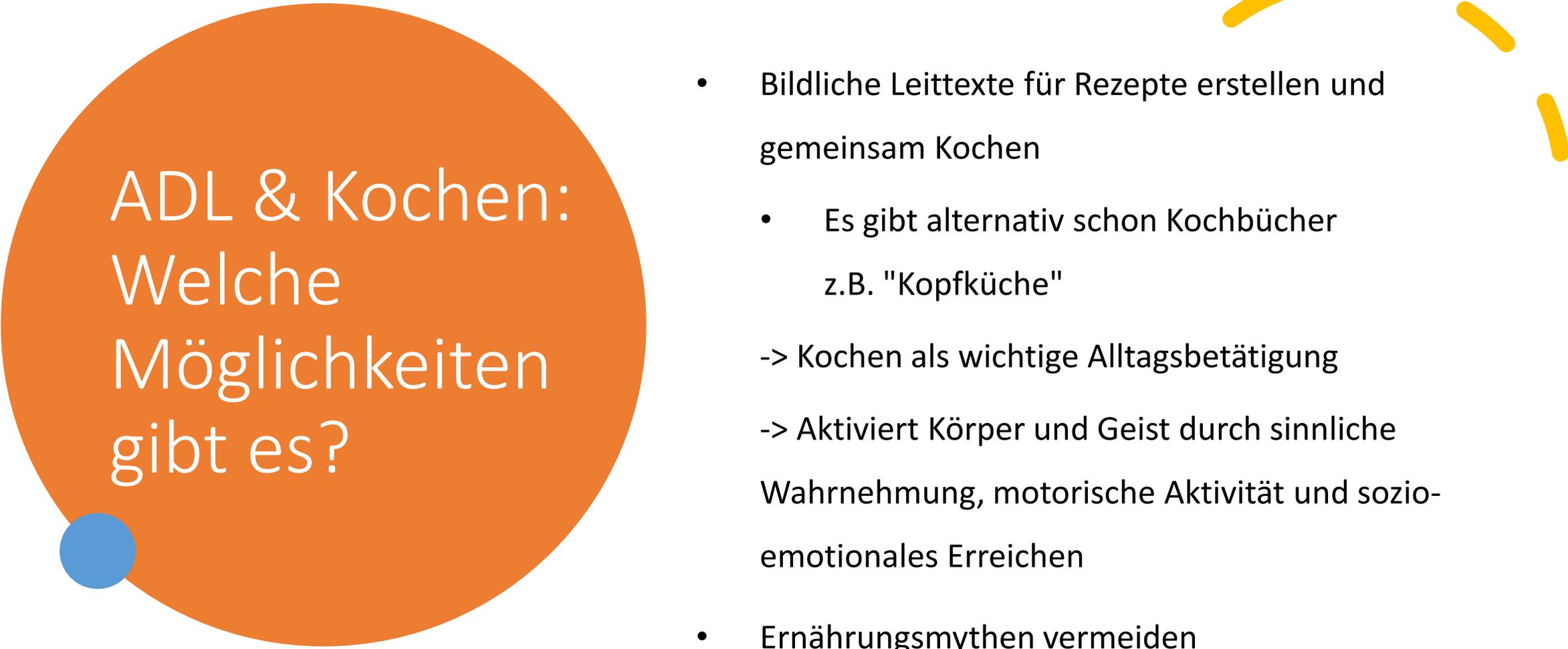
- Aldridge, D. (2003). *Music therapy world*. Spiegel.
- Eichenseer, B. & Gräßel, E. (2011). *Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz*. München: Urban und Fischer.
- Hörmann, B. & Weinbauer, B. (2010). *Musizieren mit dementen Menschen*. Ratgeber für Angehörige und Pflegende. Reinhardt Verlag.
- Marchand, M. (2012). „Gib mir mal die große Pauke . . .“: *Musikalische Gruppenarbeit im Altenwohn- und Pflegeheim*. Ein Praxisbuch (Musikgeragogik: herausgegeben von Theo Hartogh und Hans Hermann Wickel) (1. Aufl.). Waxmann.
- Molz, E. (2015, 26. Mai). *Singen mit Demenzkranken – ein Leitfaden*. EbeDe.net. https://www.ebede.net/wissen-und-praxis/therapieformen/403-singen-mit-demenziell-erkrankten-menschen-ein-leitfaden?utm_source=related_articles&utm_medium=website&utm_campaign=click-related
- Schaade, G. & Wojnar, J. (2012). *Ergotherapie bei Demenzerkrankungen: Ein Förderprogramm* (5. Aufl. 2012). Springer.
- Schaade, G. & Wojnar, J. (2009). *Demenz: Therapeutische Behandlungsansätze für alle Stadien der Erkrankung* (2009 Aufl.). Springer.



ADL & Kochen

Kochen und Ernährung (Nehls, 2018)

- Alzheimer im Frühstadium durch das Unterstützen der Neubildung von Hirnzellen im Hippocampus beeinflussbar
- Aufgabe: Veränderung ungesunder Ernährungsgewohnheiten
- Ernährung ist von großer Bedeutung für den Schutz der Nervenzellen und das lebenslange Wachstum des Hippocampus
- Mangel an Lebensnotwichtigen Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen oder Spurenelementen behindert Hippocampus-Wachstum und erhöht Alzheimerisiko
- Giftstoffe wie Alkohol, Transfettsäuren, Pestizide etc. blockieren Wachstum des Hippocampus



ADL & Kochen: Welche Möglichkeiten gibt es?

- Bildliche Leittexte für Rezepte erstellen und gemeinsam Kochen
 - Es gibt alternativ schon Kochbücher
z.B. "Kopfküche"
 - > Kochen als wichtige Alltagsbetätigung
 - > Aktiviert Körper und Geist durch sinnliche Wahrnehmung, motorische Aktivität und sozio-emotionales Erreichen
- Ernährungsmythen vermeiden

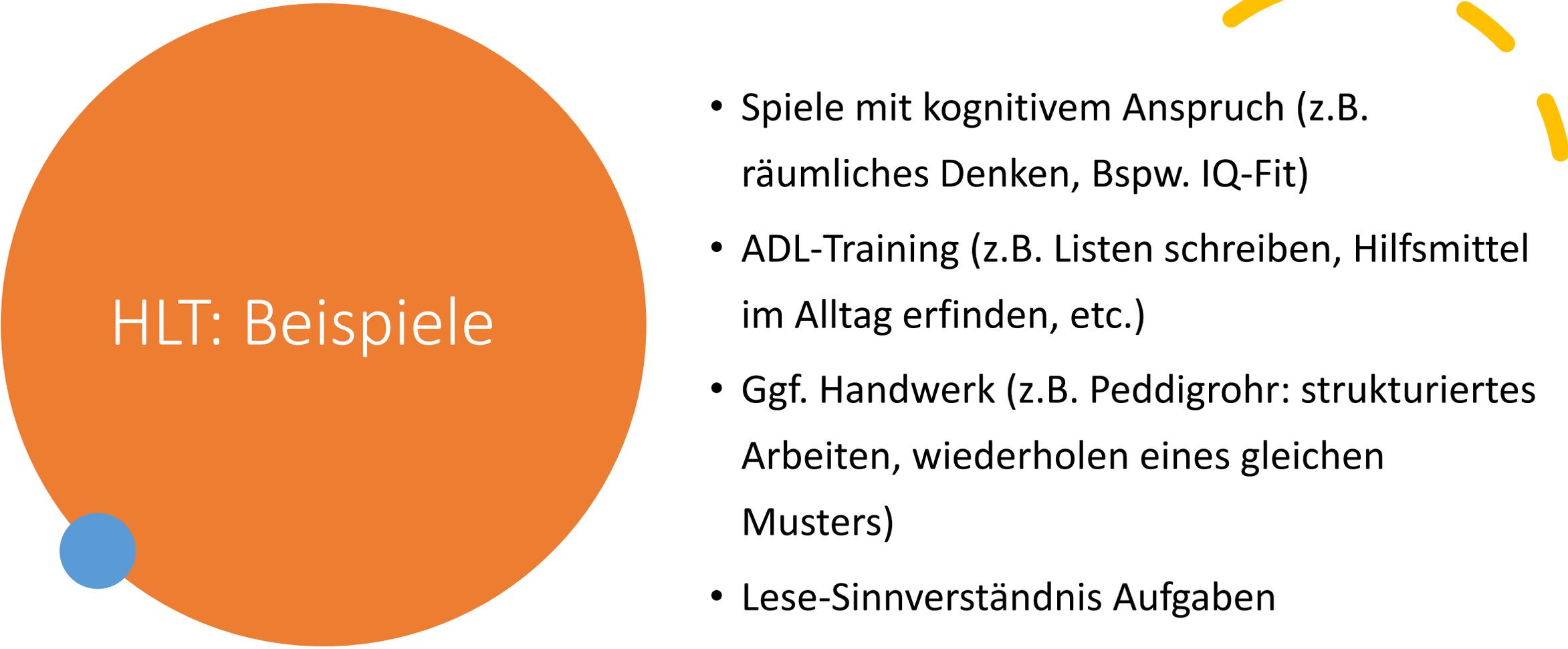
ADL und Kochen: weitere Inspiration und Quellen

- Pd. Dr. Med. Nehls, M. (2018). Mit Köpfchen Kochen und Alzheimer vergessen. <https://www.netzwerk-frauengesundheit.com/mit-koepfchen-kochen-und-alzheimer-vergessen/> Aufgerufen am 06.03.2022
- Eichenseer, B. & Gräbel, E. (2011). *Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz*. München: Urban und Fischer.
- Adler, G. (2011). *Nicht-medikamentöse Hilfen für Menschen mit Demenz: Leitfaden für die Unterstützung und Beratung von Patienten und ihre Angehörigen* (1. Aufl.). Kohlhammer Verlag.



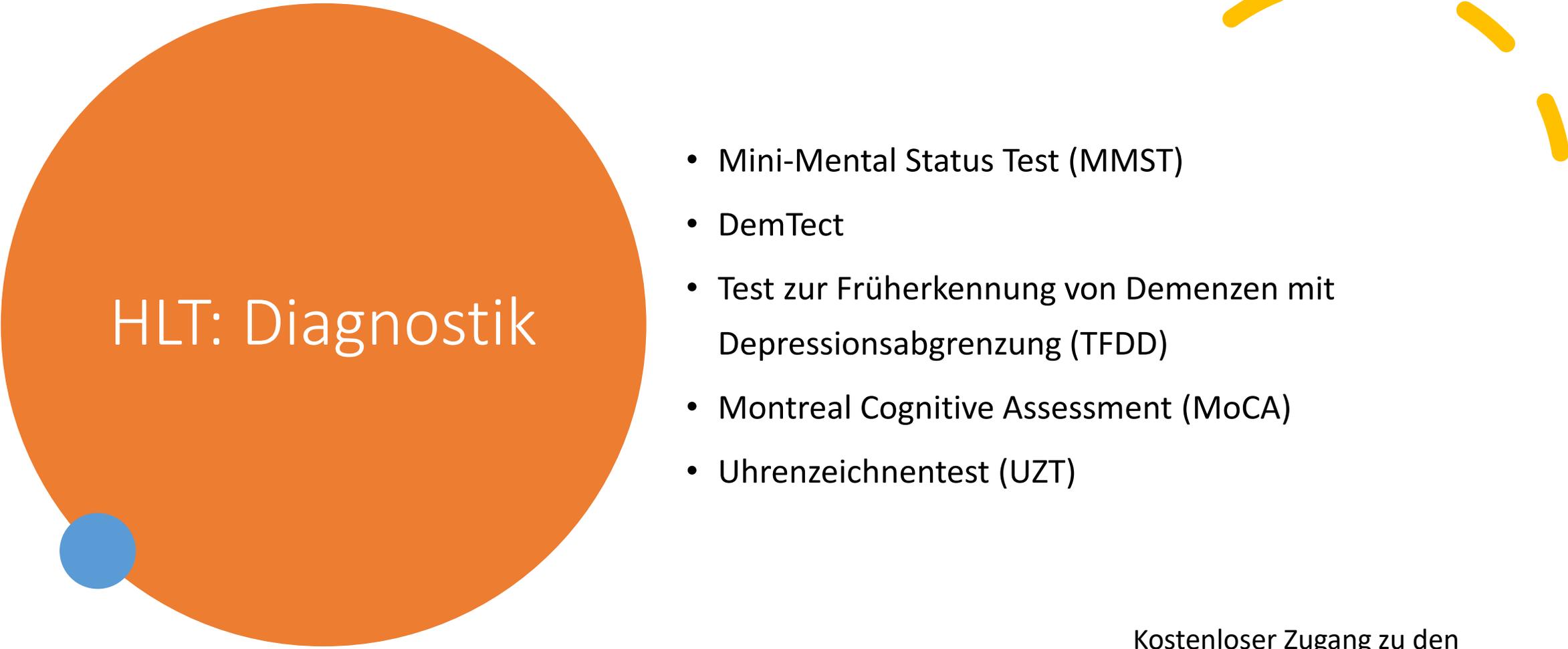
HLT: Beispiele

- Aufsagen von Sprichwörtern, Gedichten
- Singen von bekannten Liedern
- Biographiearbeit
- Bildkarten (benennen, kategorisieren, beschreiben, Handlungsplanung, etc.)
- Computergestützte Therapie z.B. mit RehaCom
- Nikitin-Material
- Gesellschaftsspiele (z.B. Regeln einprägen, abrufen und merken)



HLT: Beispiele

- Spiele mit kognitivem Anspruch (z.B. räumliches Denken, Bspw. IQ-Fit)
- ADL-Training (z.B. Listen schreiben, Hilfsmittel im Alltag erfinden, etc.)
- Ggf. Handwerk (z.B. Peddigrohr: strukturiertes Arbeiten, wiederholen eines gleichen Musters)
- Lese-Sinnverständnis Aufgaben
- Kategorien bilden



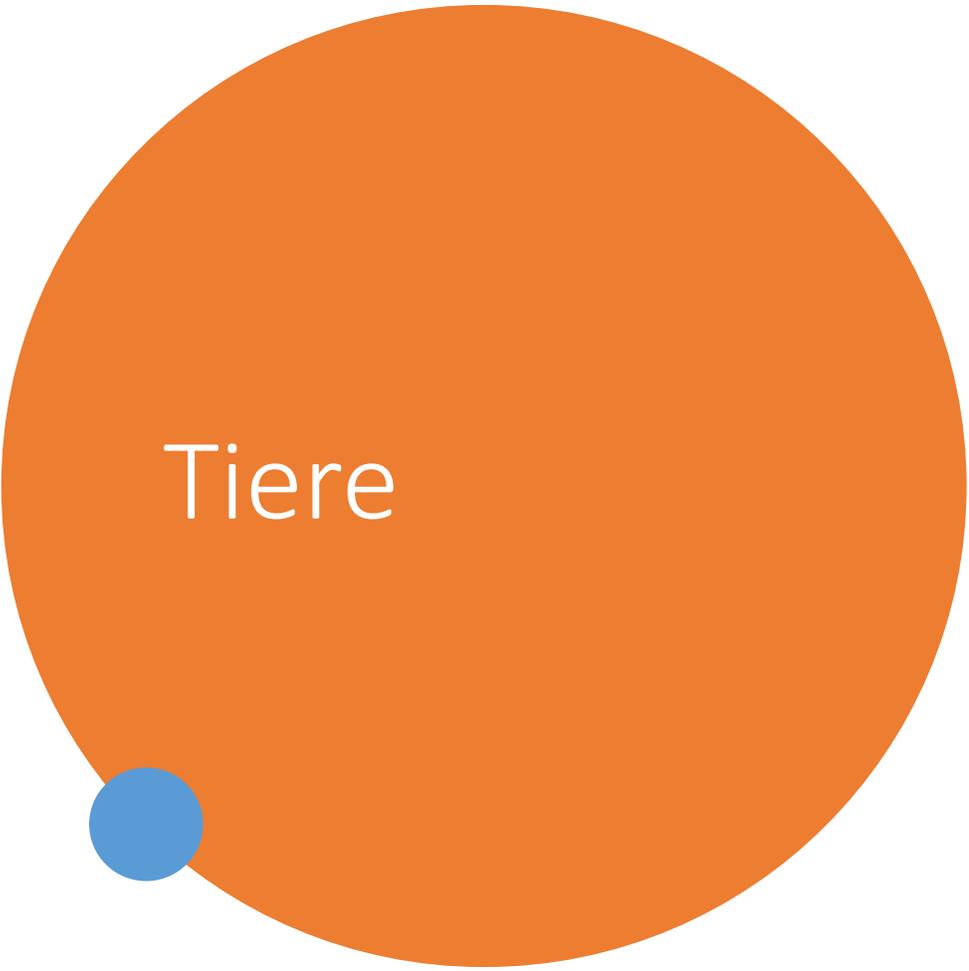
HLT: Diagnostik

- Mini-Mental Status Test (MMST)
- DemTect
- Test zur Früherkennung von Demenzen mit Depressionsabgrenzung (TFDD)
- Montreal Cognitive Assessment (MoCA)
- Uhrenzeichentest (UZT)

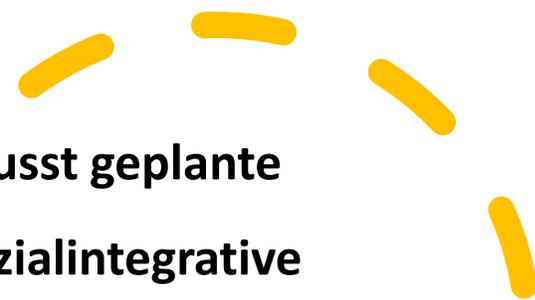
Kostenloser Zugang zu den Assessments: kcgeriatrie.de

HLT: weitere Inspirationen und Quellen

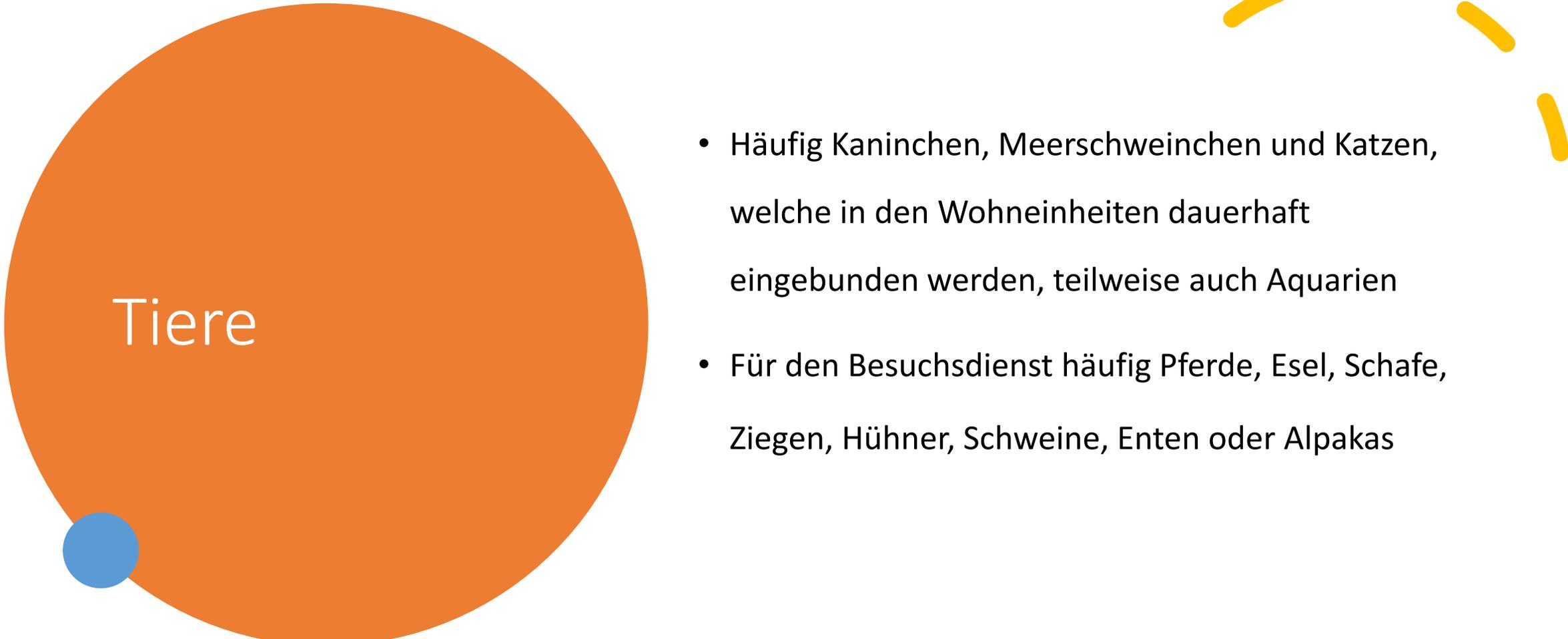
- Kompetenz-Centrum Geriatrie. (o. D.). *Assessments in der Geriatrie*. Abgerufen am 3. März 2022, von [https://kcgeriatrie.de/Assessments_in_der_Geriatrie/Seiten/Bereich - Kognition.aspx](https://kcgeriatrie.de/Assessments_in_der_Geriatrie/Seiten/Bereich_-_Kognition.aspx).
- Eichenseer, B. & Gräßel, E. (2011). *Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz*. München: Urban und Fischer.
- Nowotzin, N. (2014). *Assessment: Uhrentest – Wenn die Uhr Demenz anzeigt*. In: *ergopraxis* 2011; 4(5): 30-31. DOI: 10.1055/s-0031-1279815



Tiere

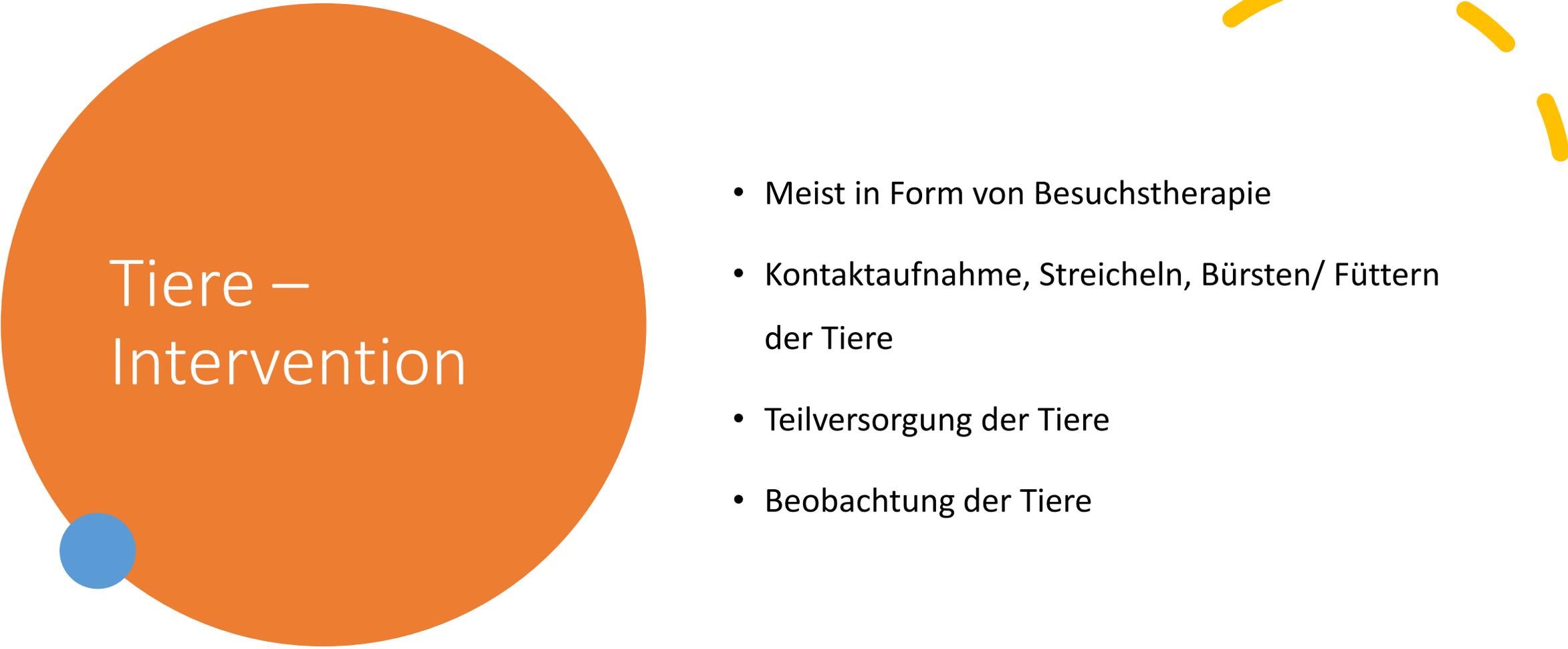


„Tiergestützte Therapie“ umfasst **bewusst geplante pädagogische, psychologische und sozialintegrative Angebote** mit Tieren für Kinder, Jugendliche, Erwachsene wie Ältere mit kognitiven, sozial-emotionalen und motorischen Einschränkungen, Verhaltensstörungen und Förderschwerpunkten. Sie beinhaltet auch **gesundheitsfördernde, präventive und rehabilitative Maßnahmen.**“ (Grateful dogs, 2016)



Tiere

- Häufig Kaninchen, Meerschweinchen und Katzen, welche in den Wohneinheiten dauerhaft eingebunden werden, teilweise auch Aquarien
- Für den Besuchsdienst häufig Pferde, Esel, Schafe, Ziegen, Hühner, Schweine, Enten oder Alpakas



Tiere – Intervention

- Meist in Form von Besuchstherapie
- Kontaktaufnahme, Streicheln, Bürsten/ Füttern der Tiere
- Teilversorgung der Tiere
- Beobachtung der Tiere

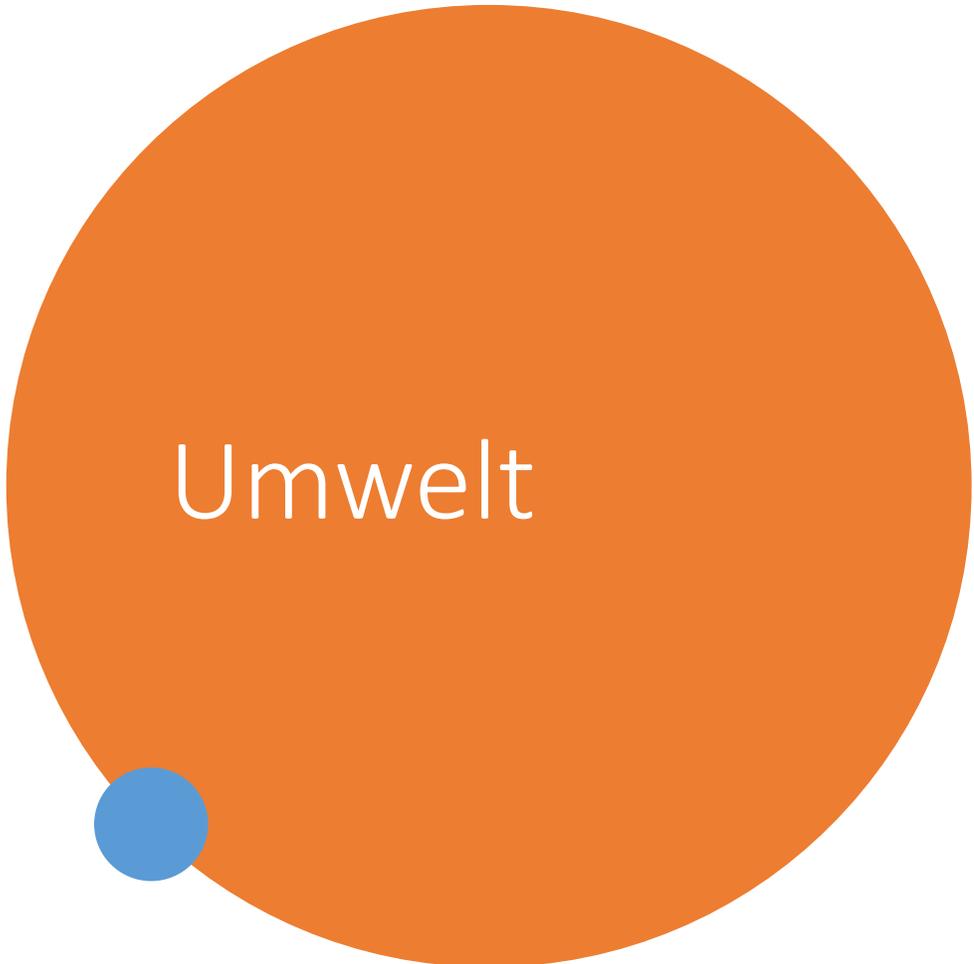


Tiere - Wirkung

- Wirkt beruhigend, Linderung von Unruhe
- Verminderung der Aggression, bessere Ansprechbarkeit
- Höhere Lebensqualität: Förderung einer regelmäßigen Tagesstruktur
- Appetitsteigerung
- Kognitive Anregung und Aktivierung bspw. Über das Lernen über Tiere und Tierhaltung
- Förderung emotionalen Wohlbefindens
- Förderung von positivem Selbstbild, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- Förderung von Sicherheit, Selbstsicherheit, Reduktion von Angst
- Psychologische Stressreduktion, Entspannung und Beruhigung
- Antidepressive Wirkung

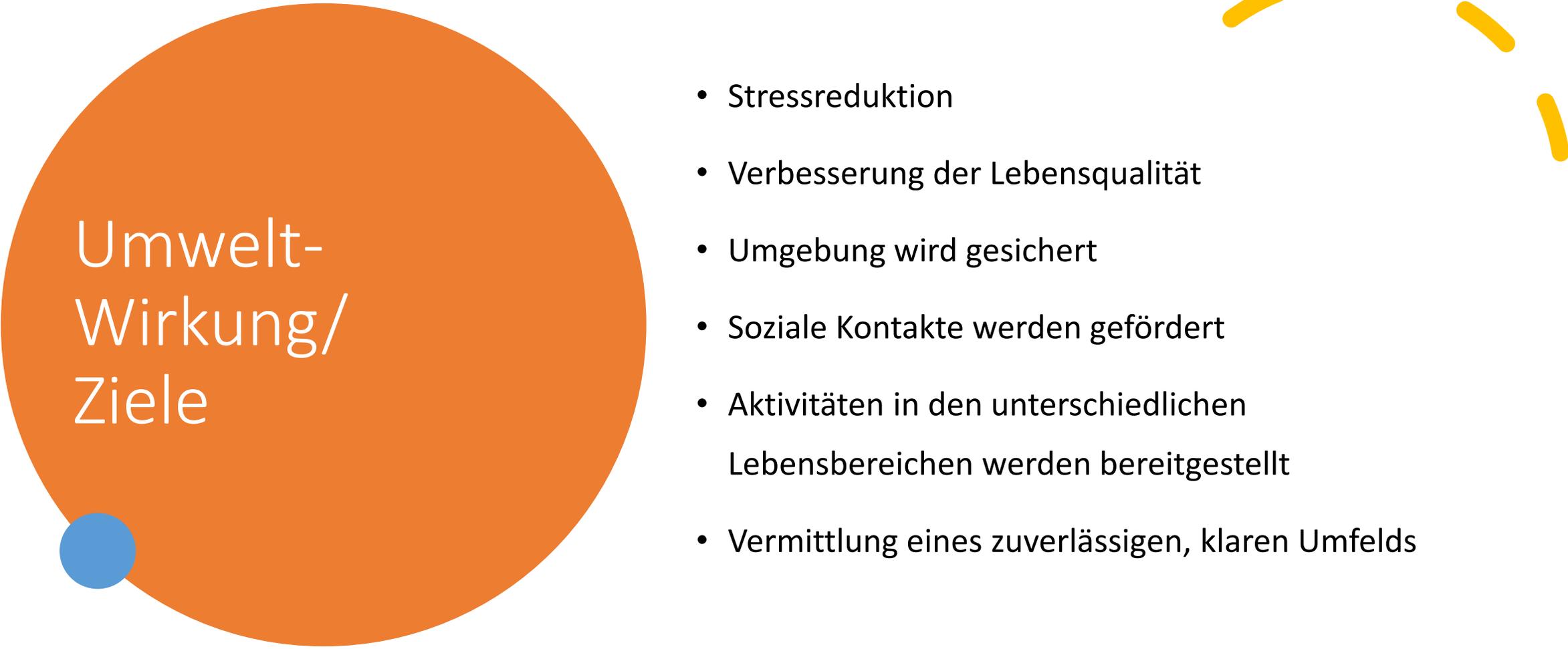
Tiere: weitere Inspirationen und Quellen

- Lai, N. M., Chang, S. M. W., Ng, S. S., Tan, S. L., Chaiyakunapruk, N., & Stanaway, F. (25. November 2019). The Cochrane database of systematic reviews. *Animal-assisted therapy for dementia*.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD013243.pub2>
- Yakimicki, M. L., Edwards, N. E., Richards, E., & Beck, A. M. (14. Februar 2018). Clinical nursing research. *Animal-Assisted Intervention and Dementia: A Systematic Review*. 28(1): 9-29. <https://doi.org/10.1177/1054773818756987>
- Rodrigo-Claverol, M., Malla-Clua, B., Marquilles-Bonet, C., Sol, J., Jove-Naval, R., Sole-Pujol, M., & Ortega-Bravo, M. (14. August 2020). International journal of environmental research and public health. *Animal-Assisted Therapy Improves Communication an Mobility among Institutionalized People with Cognitive Impairment*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165899>



Umwelt

- Umwelt des demenziellen Menschen zentral: Architektur und Einrichtung von Räumen
 - Ziel: gute Orientierung in den Räumen und sichere Bewegung
- Auch soziale und das organisatorische Milieu betrachten: klare Struktur
- Medien:
 - Im Mittelpunkt steht der Mensch
 - Empathie
 - Biographie des betreuten Menschen
 - Gestaltungsmittel aus den Bereichen Hören, Riechen, Schmecken und Tasten (z.B. über die Anpassung von Beleuchtung)



Umwelt- Wirkung/ Ziele

- Stressreduktion
- Verbesserung der Lebensqualität
- Umgebung wird gesichert
- Soziale Kontakte werden gefördert
- Aktivitäten in den unterschiedlichen Lebensbereichen werden bereitgestellt
- Vermittlung eines zuverlässigen, klaren Umfelds

Umwelt: weitere Inspiration und Quellen

- Eichenseer, B. & Gräbel, E. (2011). *Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz*. München: Urban und Fischer.
- Holthoff, V., Reuster, T. & Schützwohl, M. (2013). *Ergodem - Häusliche Ergotherapie bei Demenz*. Stuttgart: Thieme.
- Gesundheitszentrum Main-Spessart. (o.J.). *Milieugestaltung*. <https://www.gsmssp.de/milieugestaltung/>