



## Wirkung von Bewegungsangeboten an playfit<sup>®</sup> Geräten auf Menschen mit Demenz

Im Alten- & Pflegeheim Emilstraße des Klinikums Darmstadt GmbH wurden im Frühjahr 2013 drei Monate lang die Auswirkungen eines regelmäßigen Trainingsangebotes an playfit<sup>®</sup> Geräten auf Menschen mit einer anerkannten Demenz nach § 87 b SGB XI untersucht. Ziel war es, die körperlichen Fähigkeiten, die sozialen Kontakte und das subjektive Wohlbefinden der Teilnehmer im Umgang mit den Geräten zu erfassen.

Jeden Dienstag fand im hauseigenen Garten bei angenehmem Wetter eine betreute Übungsstunde statt. Insgesamt 19 Teilnehmer, durchschnittlich 6 Personen pro Trainingsstunde, bewegten sich unter Anleitung einer Übungsleiterin an den vier playfit<sup>®</sup> Geräten Beintrainer, Duplex Rückentrainer, Duplex Schultertrainer und Beweglichkeitstrainer. Die Trainingsauswirkungen auf das Befinden der demenzkranken Bewohner des Seniorenheimes wurden anhand eines Fragebogens mittels Befragung durch die Übungsleiterin erfasst.

ningsidee kam bei den Teilnehmern sehr gut an, so dass sie diese Trainingsstunden zukünftig weiter betreiben möchten.

Die positiven Ergebnisse in Darmstadt motivierten playfit<sup>®</sup>, das Thema weitergehend untersuchen zu lassen.

### Auswirkungen auf die Lebensqualität untersucht

Zusammen mit einem renommierten Institut für Sportwissenschaft wird gegenwärtig eine Untersuchung zu Nutzungsgewohnheiten und den daraus resultierenden Auswirkungen auf die Lebens-

qualität von demenziell erkrankten Bewohnern eines großen Demenzzentrums durchgeführt.

Im Zeitraum April bis Oktober 2015 testeten etwa 40 noch ausreichend mobile Bewohner unter Anleitung von Pflegeern, Ergo- und Physiotherapeuten vier playfit<sup>®</sup> outdoor-fitness Geräte (Rückentrainer, Duplex Schultertrainer, Massagegerät für Hände, Arme, Beine und Beweglichkeitstrainer). Studenten der Universität beobachten in einem ersten Schritt das Nutzungsverhalten im Zusammenhang mit



### Ergebnis erfreulich positiv

Das Training an den playfit<sup>®</sup> Geräten hat den Teilnehmern richtig Spaß gebracht, sie empfanden die Bewegungen als sehr angenehm. Die Geräte waren einfach zu bedienen, selbst für bewegungseingeschränkte Menschen. Nach Meinung vieler Teilnehmer wirkt dieses Gerätetraining sogar besser als andere Bewegungen. Nicht nur Aussehen und Handhabung der playfit<sup>®</sup> Geräte haben gefallen, sondern auch die Trai-



dem Nutzerprofil (gehfähig, weitestgehend mobil, Rollstuhlfahrer, Grad der Hilfe, Notwendigkeit der Motivation und Einweisung). In einem weiteren Schritt soll der Einfluss des Gerätetrainings auf die Mobilität, das ganzheitliche Wohlbefinden, die physische und kognitive Leistungsfähigkeit der Menschen mit Demenz analysiert werden. Die Ergebnisse werden mit Spannung erwartet.