

Pressemitteilung

Sport trotz(t) Demenz

DJK geht neue Wege – Alzheimer Gesellschaft begrüßt die Initiative

Würzburg (04.09.2017). Mit einem bislang für Würzburg einmaligen Angebot für Menschen mit Demenz startet die DJK Würzburg in den Herbst. „Sport trotz(t) Demenz. Bewegung, Spiel und Spaß für Menschen mit Demenz und Begleitung“ heißt der Kurs, der bewusst inklusiv gestaltet wird.

Zielgruppe sind Patienten im Frühstadium. Diese Menschen möchten einerseits so weit wie möglich ihre gewohnten Aktivitäten fortsetzen, wissen aber, dass sie dies nicht mehr alleine oder nur noch eingeschränkt tun können. Hier setzt das gemeinsame Bewegungsangebot an.

„Demenz ist eine Krankheit, die zwar nur eine Person erleidet, die jedoch in der gesamten Familie der Betroffenen erlebt wird. Durch gezielte sportliche Übungen und Tätigkeiten kann hier in frühen Stadien der Erkrankung die Bewegungseinschränkung hinausgezögert werden. Dies ist mit erklärtes Ziel des Projekts“, sagt die Vorsitzende der DJK Würzburg, Sonja Buchberger. Für sie ist damit auch ein wichtiger Schritt in Richtung Zukunft getan: "Als ich vor knapp einem Jahr den Vorsitz der DJK übernahm, war es einer meiner erklärten Ziele, den Gesundheitssport weiter auszubauen und voranzubringen. Gerade als Apothekerin weiß ich, wie wichtig Prävention und Bewegung für die Gesundheit ist und Sport gehört somit in den Gesundheitssektor.“

Prof. Dr. Holger Höhn von der Alzheimer Gesellschaft Unterfranken freut sich, dass mit der DJK nun der erste Sportverein in Würzburg am bayernweiten Projekt teilnimmt: „Die Initiative wird aus der Sicht der Alzheimer Gesellschaft sehr begrüßt. Menschen mit Demenz leiden oft unter Vereinsamung und sozialer Ausgrenzung, die mit dem zunehmenden Verlust der kognitiven Fähigkeiten einhergehen. Inzwischen gibt es jedoch Hinweise dafür, dass Bewegung und Spiel im sozialen Verbund auch bei Menschen mit Demenz das Wohlbefinden befördern und sogar die Neubildung von Nervenzellen anregen.“

Kursleiterin Laura Grießhammer hat sich im Rahmen des Modellprojekts „Sport trotz(t) Demenz“ der Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. fortgebildet und besitzt die dafür notwendige Qualifikation. Trainingsziele sind unter anderem die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Verbesserung der Mobilität und die Erhaltung der alltäglichen Fertigkeiten.

Voraussetzung für den Kurs ist, dass die Patientinnen und Patienten zusammen mit einem engen Vertrauten gemeinsam teilnehmen. Dies kann ein Angehöriger, aber auch ein Freund oder eine Pflegekraft sein. Alle spielen, tanzen und bewegen sich gemeinsam und haben so die Möglichkeit, positive Momente bewusst zu teilen und damit Stress oder Isolation vorzubeugen.

Als Herausforderung gestaltete sich, in der praktischen Umsetzung alles auf das Wohl der Patienten auszurichten. Die DJK ist froh, nun im ABZ Heilig Kreuz der Caritas eine Trainingszeit anbieten zu können, die sich optimal in den Tagesrhythmus von Demenzpatienten einfügt.

Der DJK war daher von Anfang an die Zusammenarbeit und Vernetzung mit Fachkräften wichtig, so zum Beispiel mit dem Würzburger Trägerverein für die Altenhilfe, HALMA e.V. (Hilfe für alte Menschen im Alltag). Sonja Buchberger: „Gemeinsam mit HALMA e.V. möchten wir nun ein sportliches Angebot für Demenzkranke auf den Weg bringen. Hier fehlt es in Würzburg an passenden Angeboten und die DJK wird hier den Gesundheitssport weiter ausbauen.“

Sport trotz(t) Demenz. Spiel, Spaß und Bewegung für Menschen mit Demenz und Begleitung.

Start: Montag, 2. Oktober, 10:30 Uhr – 11.30 Uhr.
Wöchentliches Angebot.

Ort: ABZ Heilig Kreuz, Gymnastikraum
Sedanstr. 7a, 97082 Würzburg

Informationsveranstaltung: Mittwoch, 13. September, 19 Uhr,
DJK-Sportzentrum, Wredestr. 23,
97082 Würzburg

Voranmeldung unbedingt erforderlich. Informationen erteilt die DJK-Geschäftsstelle.

Hinweis: Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern und durch die private Pflegeversicherung gefördert.

Weitere Informationen:

Projekt der Alzheimer Gesellschaft: http://www.alzheimer-bayern.de/hauptseiten/projekte_sport_demenz.htm

Webseite DJK Würzburg: <http://www.djk-wuerzburg.de>

Herausgeber: SB DJK Würzburg, Wredestr. 23, 97082 Würzburg, Tel.
0931-41 51 51, info@djk-wuerzburg.de

Verantwortlich für den Inhalt: Holger Priebisch/Jutta Bouschen

Der Sportbund DJK Würzburg wurde 1920 gegründet und gehört mit seinen rund 2.000 Mitgliedern zu den großen Sportvereinen der Stadt. Das Angebot umfasst Breiten- und Wettkampfsport sowie Rehasport. DJK steht für Deutsche Jugendkraft, ein Ausdruck, der sich auch im Namen anderer traditionsreicher Sportvereine wiederfindet (z.B. Juventus Turin). Die DJK Würzburg ist Teil des katholischen DJK-Sportverbands mit seinen über 1.100 Vereinen bundesweit und gehört zum DJK-Diözesanverband Würzburg. In der DJK sind Menschen aller Religionen und Kulturen willkommen.