

Zur Info-Mail 09/2019

Weitere Informationen zu TOP 3: Symposium der Alzheimer Gesellschaften NRW rückt pflegende Angehörige in den Focus

Bewegung und Sport wirken entlastend

Mit Blick auf den Pflegenotstand scheinen die Themen Bewegung und Sport eher nebensächlich, sollten aber in ihrer Bedeutung zur Entlastung und präventiven Wirkung nicht unterbewertet werden. Sportliche Aktivitäten tun Angehörigen und Betroffenen gleichermaßen gut. Gezielt und konsequent Auszeiten vom anstrengenden Alltag suchen wann immer es geht, ist eine der Botschaften. Dies berichteten pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz in einer Talkrunde im Rahmen des Programms. Moderator Doc Esser fragte einfühlsam nach, wie sich der Alltag durch die Erkrankung verändert hat und wie diese Veränderungen gelebt und bewältigt werden.

„Das Tempo rausnehmen in vielen Dingen des alltäglichen Lebens, offen mit der Erkrankung umgehen und in Kontakt zu Freunden und Bekannten bleiben, trotz der Erkrankung“, so beschreibt es ein Angehöriger. Seine Frau stand noch im Berufsleben, als sie die ersten Anzeichen der Erkrankung bemerkte. Auch mal allein mit dem Fahrrad fahren und die Betreuung für diese Zeit abgeben, das schaffe ihm Entlastung und sei für ihn eine Kraftquelle im Alltag. So sah es auch eine weitere Angehörige, die ihren Mann über viele Jahre bis zu seinem Tod gepflegt hat. „Oma, geh jetzt trainieren, Du musst noch den Halbmarathon laufen“, forderte sie der Enkel auf. Außerdem habe Yoga ihr sehr geholfen, mit der Belastung durch die Pflege fertig zu werden.

Die Alzheimer Gesellschaften NRW sind Programmpartner des Landessportbundes NRW im Programm „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“. Bereits im September 2018 besiegelten die beiden Verbände mit einer Kooperationsvereinbarung die Zusammenarbeit, durch die neue Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen entstehen und vorhandene besser vernetzt werden sollen. Denn viele Angebote gibt es in den Sportvereinen schon, vom niedrigschwelligen Bewegungsangebot über das Breitensportliche Training bis hin zu Präventionskursen oder zum Rehabilitationssport. Aber oft finden pflegende Angehörige eben wegen dem belastenden Alltag nicht von allein den Weg dorthin oder aber die Betreuung der Pflegebedürftigen muss organisiert werden.

Hilfreich sind hier die Ansprechpartner vor Ort, die Mitarbeiter/-innen der 54 Stadt- und Kreissportbünde und die ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen der regionalen und lokalen Alzheimer Gesellschaften. Auch der Rehabilitations- und Behindertensportverband NRW vermittelt in passende Bewegungs- und Sportangebote für Menschen mit Demenz.

Adressen und Sportangebote online finden:

Kursdatenbank **SPORT PRO GESUNDHEIT**

[REHASPORT in NRW | Herzlich willkommen](#)

Onlineportal **Sport in der Rehabilitation**

<http://www.rehasport-in-nrw.de/#/home>

Onlineportal **Vereinssuche** des Landessportbundes NRW

[Vereinssuche des Landessportbundes NRW](#)

Rehabilitations- und Behindertensportverband NRW

<https://www.brsnw.de/>

Alzheimergesellschaft NRW vermittelt Beratung und Hilfe

Die regionalen Alzheimergesellschaften und die Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaften NRW beraten Betroffene und Angehörige.

Hier finden Sie weitere Informationen: <https://alzheimer-nrw.de/>

Weltalzheimerntag am 21.September 2019

Am 21.09.2019 ist Weltalzheimerntag! Seit 1994 finden am 21. September in aller Welt vielfältige Aktivitäten statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam zu machen. Zu diesem Termin werden auch in der Bundesrepublik Deutschland wieder zahlreiche Veranstaltungen durchgeführt und aktuelle Informationen zur Erkrankung und Risikosenkung vermittelt.

<https://www.deutsche-alzheimer.de/termine/welt-alzheimerntag.html>