

## „Nicht(s) ÜberStürzen“

### Untersuchung der Wirkung von Bewegungsangeboten an playfit Geräten auf Menschen mit Demenz

Ein Projekt des Alten- & Pflegeheims Emilstraße des Klinikums Darmstadt GmbH und der playfit GmbH (2013)

Im Alten- & Pflegeheim Emilstraße des Klinikums Darmstadt GmbH wurden ab Frühjahr 2013 drei Monate lang die Auswirkungen eines regelmäßigen Trainingsangebotes an playfit® 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.



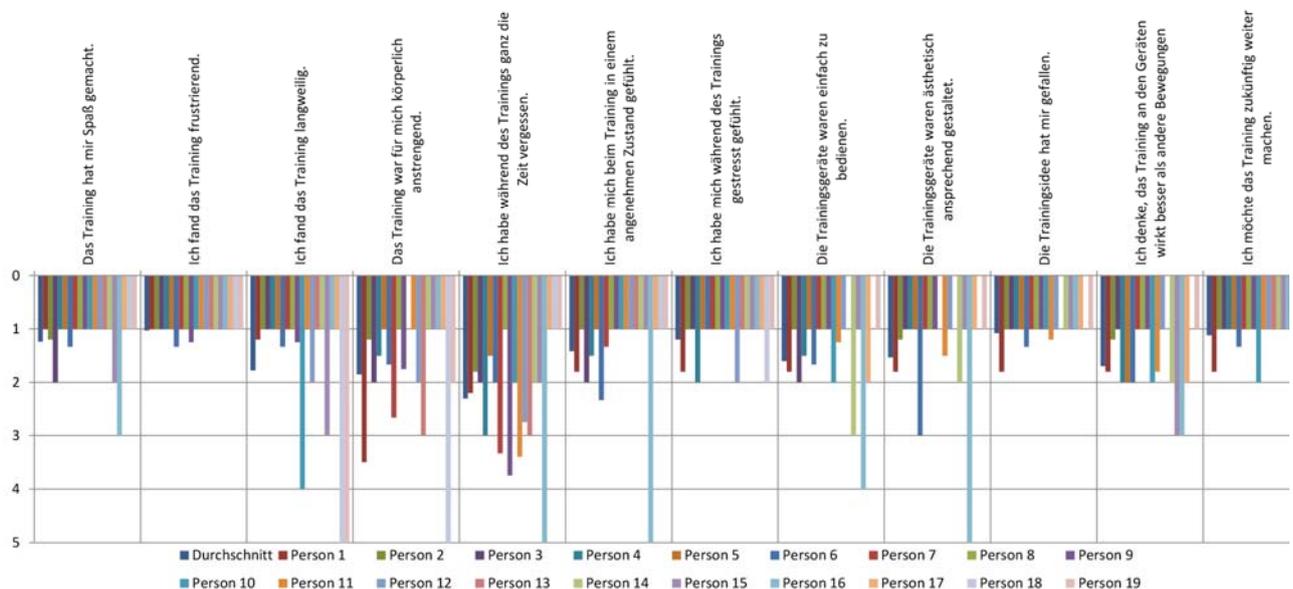
Jeden Dienstag fand im hauseigenen Garten bei angenehmem Wetter eine betreute Übungsstunde statt. Insgesamt 19 Teilnehmer, durchschnittlich 6 Personen pro Trainingsstunde, bewegten sich unter Anleitung einer Übungsleiterin an den vier playfit® Geräten Beintrainer, Duplex Rückentrainer, Duplex Schultertrainer und Beweglichkeitstrainer.



Die Trainingsauswirkungen auf das Befinden der demenzkranken Bewohner des Seniorenheimes wurden anhand eines Fragebogens mittels Befragung durch die Übungsleiterin erfasst.

Das Ergebnis war erfreulich positiv. Das Training an den playfit® 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 das Design und die Handhabung der playfit® Geräte haben gefallen, sondern auch die Trainingsidee kam bei den Teilnehmern sehr gut an, so dass sie diese Trainingsstunden zukünftig weiter betreiben möchten.

Alle 12 Fragen wurden mit einer durchschnittlichen Benotung zwischen 1 und 2 positiv bewertet (eine Ausnahme):



Bewertungsskala von 1 bis 5 (d.h. positive Bewertung bis negative Bewertung)

## Ergebnisse der Befragung – **TEILNEHMER**

Zusammenfassend kann festgestellt werden:

- Den Teilnehmern hat das Training an den playfit Geräten fast immer Spaß gebracht  
Durchschnittswert: **1,12** (Standardabweichung: 0,15)  
(„Das Training hat mir Spaß gebracht“: 1=immer; 2=meistens; 3=manchmal; 4=selten; 5=nie)
- Die Teilnehmer fanden das Training so gut wie nie frustrierend  
Durchschnittswert: **1,04** (Standardabweichung: 0,07)  
(„Ich fand das Training frustrierend“: 1=nie; 2=selten; 3=manchmal; 4=meistens; 5=immer)
- Das Training war für die Teilnehmer nie bis selten langweilig  
Durchschnittswert: **1,38** (Standardabweichung: 0,35)  
(„Ich fand das Training langweilig“: 1=nie; 2=selten; 3=manchmal; 4=meistens; 5=immer)
- Die Teilnehmer haben sich beim Training immer bis meistens in einem angenehmen Zustand gefühlt  
Durchschnittswert: **1,32** (Standardabweichung: 0,33)  
(„Ich hab mich beim Training in einem angenehmen Zustand gefühlt“: 1=immer; 2=meistens; 3=manchmal; 4=selten; 5=nie)
- Die Teilnehmer haben sich beim Training nie bis selten gestresst gefühlt  
Durchschnittswert: **1,21** (Standardabweichung: 0,28)  
(„Ich hab mich während des Trainings gestresst gefühlt“: 1=nie; 2=selten; 3=manchmal; 4=meistens; 5=immer)
- Es konnte keine ausgeprägte Tendenz bei der Anmerkung „Ich habe während des Trainings ganz die Zeit vergessen“ festgestellt werden  
Durchschnittswert: **2,43** (Standardabweichung: 0,45) (1=immer; 2=meistens; 3=manchmal; 4=selten; 5=nie)
- playfit Trainingsgeräte waren für die Teilnehmer immer bis meistens einfach zu bedienen  
Durchschnittswert: **1,43** (Standardabweichung: 0,21) (1=immer; 2=meistens; 3=manchmal; 4=selten; 5=nie)
- playfit Geräte wurden als ästhetisch ansprechend gestaltet empfunden  
Durchschnittswert: **1,44** (Standardabweichung: 0,35) (1=immer; 2=meistens; 3=manchmal; 4=selten; 5=nie)
- Die Teilnehmer fanden das Training an den playfit Geräten körperlich manchmal bis nie anstrengend, d.h. auch bewegungsscheue Menschen können sich an diesen Geräten spielerisch fit halten (einfache Bewegungen mit großer Wirkung)  
Durchschnittswert: **1,69** (Standardabweichung: 0,49) (1=nie; 2=selten; 3=manchmal; 4=meistens; 5=immer)
- Die Trainingsidee an den Geräten hat den Teilnehmern immer bis meistens gefallen  
Durchschnittswert: **1,19** (Standardabweichung: 0,31) (1=immer; 2=meistens; 3=manchmal; 4=selten; 5=nie)
- Nach Meinung der Teilnehmer wirkt das Training an den Geräten besser als andere Bewegungen  
Durchschnittswert: **1,58** (Standardabweichung: 0,17) (1=immer; 2=meistens; 3=manchmal; 4=selten; 5=nie)
- Die überwiegende Zahl der Teilnehmer möchte das Training an den Geräten zukünftig weiter betreiben  
Durchschnittswert: **1,18** (Standardabweichung: 0,31) (1=nie; 2=selten; 3=manchmal; 4=meistens; 5=immer)