

**Kann Pflegebedürftigkeit im Alter
durch körperliches und geistiges
Training vermieden
werden?**
Die SimA Projekte

Univ.-Prof. Dr. W. D. Oswald
Forschungsgruppe Prävention & Demenz
der Universität Erlangen-Nürnberg

9. Deutscher Seniorentag – Forum F
Leipzig, 9. Juni 2009

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz




© Oswald
2001/758

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Psychomotorik

Wahrnehmung,
Koordination
und
Gleichgewicht
werden
gleichzeitig
geschult
und der
Kreislauf
trainiert !




© Oswald
2003/918

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

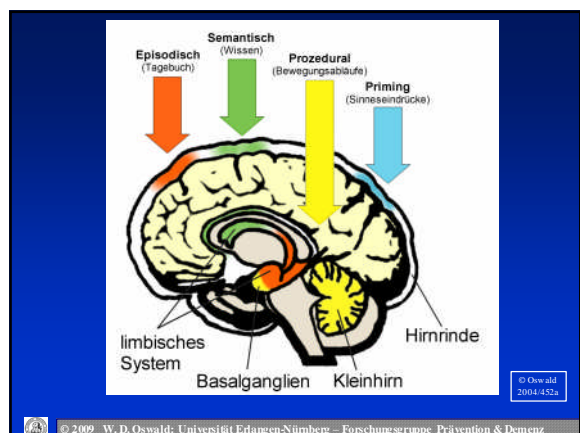
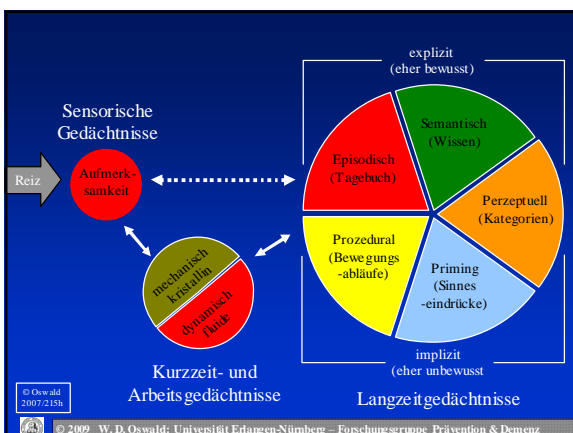
Psychomotorik mit einfachen Hilfsmitteln

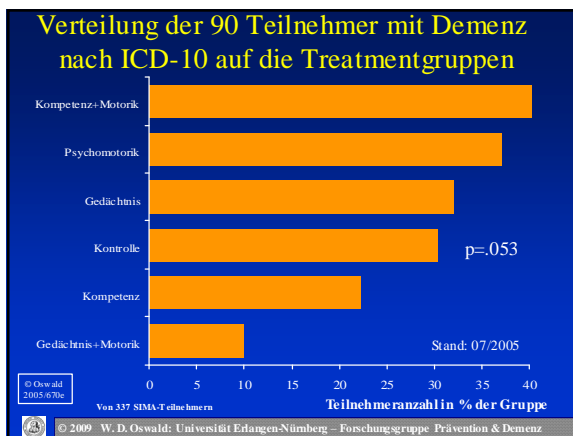
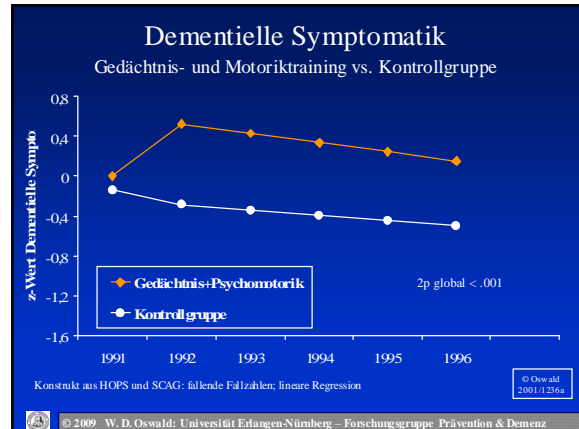
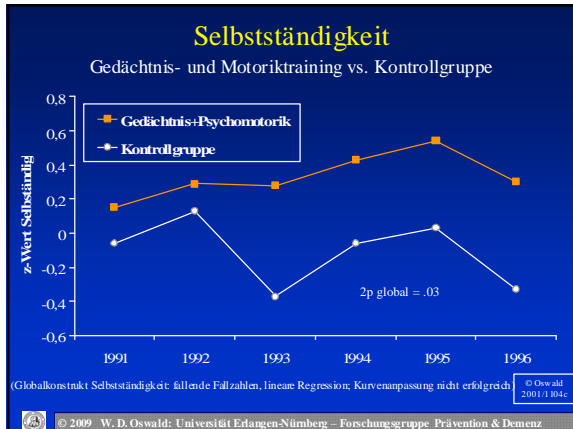
SIMA® -
Tasche
und
SIMA® -
Luftballon



© Oswald
2003/923

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz





Kann man Alzheimer davon Laufen ?

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

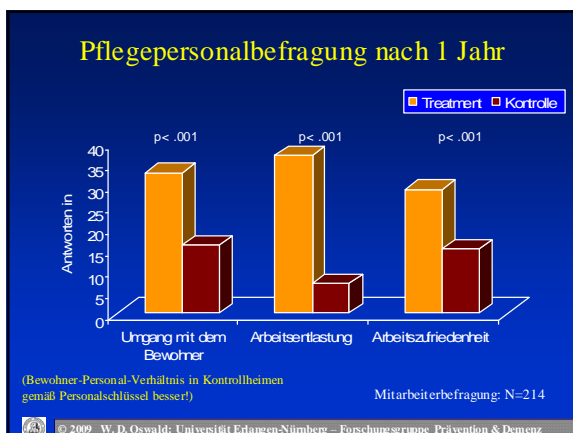
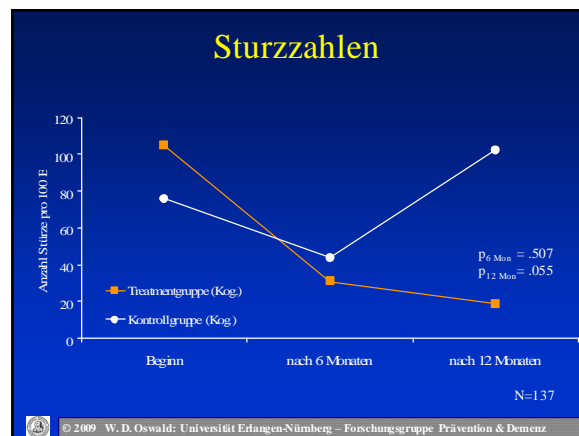
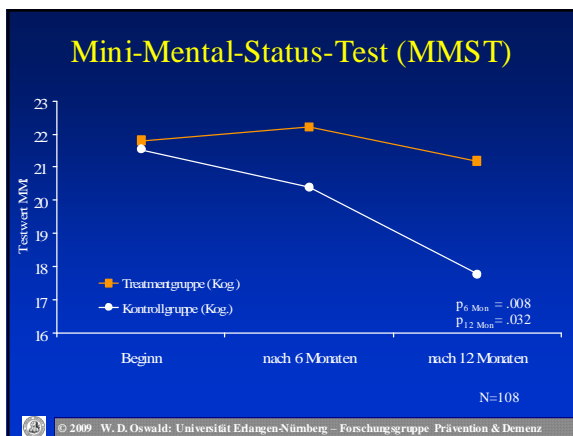
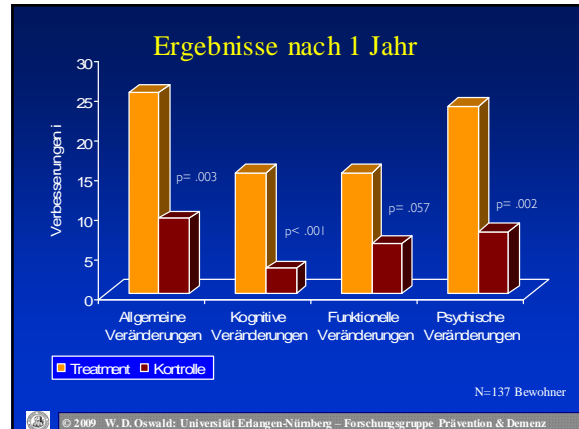
- ### Zusammenfassung
- Wer weniger als einen Kilometer pro Tag läuft verdoppelt sein Risiko für Alzheimer
 - Wer sich mindestens viermal am Tag kräftig bewegt halbiert sein Risiko für Alzheimer
 - Menschen, die bereits mit 40 einen dicken Bauch haben (BMI >30) verdreifachen Ihr Risiko für Alzheimer
- © 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz



Vorgehen

- Ein Jahr lang
- bis MMST < 10 (leichte bis mittelschwere Demenz)
 - 2 mal wöchentlich: Kognitive + Psychomotorische Aktivierung
- MMST < 10 (schwerste Demenz)
 - 2 mal wöchentlich: Biographieorientierte + Psychomotorische Aktivierung

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz



Weitere Informationen findet man unter

www.wdoswald.de
und
www.sima-akademie.de

© Oswald 2001, 831b

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

