

Wandern für Männer mit Demenz im Appenzellerland

Projektleitung: Regula Kündig, Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell
Projektmitarbeiterin: Angela Schnell, MScN

St. Gallen, 10. März 2021

Kurzbeschreibung

In verschiedenen Kantonen existieren Wanderangebote für Menschen mit Demenz. Die Erfahrung zeigt, dass dieses Angebot sehr geschätzt wird. In der langjährigen Erfahrung der Antragsstellerinnen hat sich zudem zunehmend herauskristallisiert, dass es spezifisch für Männer mit Demenz kaum Angebote gibt. Hinzu kommt, dass das Pflege- und Betreuungspersonal in den Institutionen oftmals weiblich ist und dass durch die Demenzerkrankung bestehende Beziehungen zu Männern aus dem Freundeskreis abnehmen. Mit dem Projekt «Wandern für Männer mit Demenz» wollen wir ein Angebot für Männer mit Demenz schaffen, das sowohl das Bedürfnis nach Sozialkontakten zu anderen Männern adressiert als auch das Bedürfnis nach Beschäftigung und Bewegung. Mit diesem Projekt kann zudem ein Beitrag an die Entlastung der betreuenden Angehörigen dieser Personen geleistet werden.

Inhaltsverzeichnis

Kurzbeschrieb	2
Inhaltsverzeichnis	3
Hintergrund	4
Projektziele	4
Bezug zum Stiftungszweck	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Vorstellung der Organisation und Personen	5
Projektleitung	5
Projektmitarbeiterin	5
Unterstützende Institutionen	5
Konzept.....	6
Erwartete Kosten und Zeitplan.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Literaturverzeichnis.....	7

Hintergrund

In der Schweiz leben aktuell 144'300 Menschen mit einer Demenz. Der Anteil der Personen mit einer demenziellen Erkrankung wird in den nächsten Jahren noch steigen (Alzheimer Schweiz 2018). Es ist wichtig, entsprechende Angebote für Personen mit Demenz und ihre Angehörigen zu entwickeln, die deren Lebensqualität verbessern und zur Sensibilisierung für diese Thematik in der Gesellschaft beitragen (Bundesamt für Gesundheit (BAG) 2020). In verschiedenen Kantonen der Schweiz werden meist durch Alzheimer-Sektionen Wanderungen oder Spaziergänge für Menschen mit Demenz angeboten, im Kanton St. Gallen durch den Verein mosalk. Die bestehenden Angebote werden teilweise über Kantons-gelder (Leistungsvereinbarungen) oder Stiftungsgelder finanziert. In den Kantonen Appenzell Innerrhoden und Ausserrhoden existieren aktuell keine entsprechende Angebote, obwohl sich diese Kantone als Wanderort traditionell anbieten würden. Die Erfahrung aus bestehenden Wanderprogrammen zeigt, dass die Personen mit Demenz diese Angebote sehr schätzen und die betreuenden Angehörigen dadurch eine Entlastung erleben. Die Erfahrung aus der Arbeit mit Menschen mit Demenz der Projektleiterin und der Projektmitarbeiterin zeigen, dass Männer mit Demenz oftmals ihre sozialen Kontakte zu anderen Männern verlieren. In ihrem Betreuungsumfeld sind sie zudem meistens von weiblichen Personen umgeben. Der Austausch unter Gleichgeschlechtlichen kommt dadurch oft zu kurz, wird jedoch von den Personen mit Demenz erfahrungsgemäss sehr geschätzt. Hinzu kommt, dass durch die Freiwilligenarbeit, die mit diesen Projekten verbunden ist, die Sensibilisierung in der Bevölkerung für das Thema «Demenz» gestärkt werden kann und somit einen Beitrag zur Enttabuisierung dieser Thematik beiträgt. Dieses Projekt ist somit aus mehreren Gründen von hoher Relevanz:

1. Körperliche Aktivität kann die kognitive Leistungsfähigkeit und die Funktionalität hinsichtlich Aktivitäten des täglichen Lebens verbessern, dies zeigen Studien (Forbes et al. 2013; Wang et al. 2012).
2. Die Erfahrung zeigt, dass der Austausch unter Gleichgeschlechtlichen das Wohlbefinden und das Gefühl des sozialen Einbezugs stärken kann. Das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe ist ein Grundbedürfnis von Menschen mit Demenz (Kitwood et al. 2013).
3. Betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz sind oftmals grosser Belastung ausgesetzt (Braun et al. 2019; McCabe et al. 2016). Eine stundenweise Entlastung kann dazu beitragen, dass das Bedürfnis betreuender Angehörigen nach «Zeit für sich» adressiert wird (Bischofberger et al. 2014).
4. Durch den Einbezug von Freiwilligen in dieses Projekt kann ein Beitrag zur Sensibilisierung für das Thema «Demenz» geleistet werden. Geplant ist, dass im Projekt Männer in den Kantonen Appenzell Innerrhoden und Ausserrhoden aus Sportvereinen und anderen sozialen Netzwerken angefragt werden um die Wanderungen als Freiwillige zu begleiten.

Projektziele

Das Ziel dieses Projekt ist es, ein Wanderangebot für Männer mit Demenz zu etablieren, dass zehn Mal im Jahr stattfindet und das von Männern aus der Region als Freiwillige begleitet wird. Die Wanderungen werden in verschiedenen Regionen der beiden Halbkanton angeboten, sodass möglichst viele Personen aus verschiedenen Regionen des Appenzellerlands teilnehmen können.

Das Projekt Wandern mit Männern mit Demenz zielt darauf ab, die Lebenssituation von Männern mit Demenz und ihren Angehörigen im Appenzellerland zu verbessern. Der sehr enge regionale Bezug und die Berücksichtigung regionaler Spezifika sind in diesem Projekt von zentraler Bedeutung.

Das hohe Engagement für die Thematik der Projektleiterin und der Projektmitarbeiterin, sowie der Einbezug kantonaler Stellen ermöglichen eine effiziente und nachhaltige Umsetzung dieses Projekts. Geplant ist, das Angebot auch auf Frauen mit Demenz in einer entsprechenden Wandergruppe auszuweiten, falls sich im Rahmen des initialen Projekts ein Bedarf abzeichnet.

Mit diesem Projekt kann die Sensibilisierung für das Themenfeld «Demenz» forciert werden. Durch die fachliche Begleitung der Wandergruppen durch eine Demenzexpertin ist nicht nur Sicherheit für die Teilnehmenden gewährleistet, Freiwillige können zudem auch Fragen stellen und sich mit dem Krankheitsbild durch direkten Kontakt zu betroffenen Personen auseinandersetzen. Dies könnte zur Enttabuisierung der Thematik beitragen.

Vorstellung der Organisation und Personen

Das Projekt wird durch Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell organisiert und verantwortet. Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell ist eine Sektion von Alzheimer Schweiz und engagiert sich in der Ostschweiz für Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz und ihre Angehörigen. Sie versteht sich als Fach- und Dienstleistungsorganisation. Mit ihren Aktivitäten will Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell das Verständnis und die gesellschaftliche Integration von Menschen mit Demenz fördern und unterstützen.

Die Geschäftsführerin von Alzheimer SG/AR/AI, Regula Kündig, übernimmt die Projektleitung. Angela Schnellli arbeitet im Rahmen eines freiwilligen Engagements im Projekt mit.

Projektleitung

Das Projekt wird durch Regula Kündig, Geschäftsführerin Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell verantwortet.

Projektmitarbeiterin

Angela Schnellli ist ausgewiesene Expertin im Themenfeld „Pflege von Menschen mit Demenz“. Sie verfügt zudem über ein grosses berufliches und privates Netzwerk im Kanton Appenzell Ausserrhoden. Sie bringt Erfahrung in der Projektarbeit mit und ist sich effizientes und exaktes Arbeiten gewohnt.

Unterstützende Institutionen

Die beiden Kantone unterstützen mit einer Leistungsvereinbarung Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell. Kern dieser Vereinbarung sind Netzwerkbildung und Sensibilisierungsmassnahmen.

Konzept

Die Idee des Projekts ist es, eine Wandergruppe im Appenzellerland zu etablieren. Die Wandergruppe bietet zehnmal im Jahr eine zwei bis dreistündige Wanderung für Männer mit Demenz an, die von Männern als Freiwillige begleitet wird.

Die Wanderung

Die Wanderung wird immer zusätzlich durch eine Demenzexpertin (Angela Schnellli oder Regula Kündig) begleitet. Die Wanderung dauert etwa zwei bis drei Stunden wobei jeweils einmal in einem Restaurant eingekehrt wird. Der Treffpunkt ist vorgängig bekannt, die Personen, die sich angemeldet haben oder ihre Angehörigen erhalten am Vortag ein Erinnerungs-SMS oder Mail. Es werden Begleitpersonen entsprechend der Anzahl der teilnehmenden Personen mit Demenz bereitgestellt. Die Wanderungen finden in den drei verschiedenen Regionen des Kantons Appenzell Ausserrhoden (Hinterland, Vorderland und Mittelland) sowie in Appenzell Innerrhoden statt. Die Teilnehmenden entrichten einen symbolischen Beitrag von 10 CHF pro Wanderung. Die Freiwilligen erhalten für die Wanderung einen Unkostenbeitrag von 25 CHF. Die Freiwilligen erhalten einmal jährlich eine zweistündige Abendschulung zum Thema Demenz begleitet von einem Apéro als Dankeschön.

Literaturverzeichnis

- Alzheimer Schweiz (2018): Demenz in der Schweiz 2018. Zahlen und Fakten. Alzheimer Schweiz. Bern.
Online verfügbar unter https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer_Schweiz/de/Publikationen-Produkte/Zahlen-Fakten/2018-CH-zahlen-fakten.pdf, zuletzt geprüft am 23.09.2019.
- Bischofberger, Iren; Jähne, Anke; Rudin, M.; Stutz, H. (2014): Betreuungszulagen und Entlastungsangebote für betreuende und pflegende Angehörige. Schweizweite Bestandsaufnahmen. Hg. v. Bundesamt für Gesundheit (BAG). Careum Hochschule Gesundheit; BÜRO FÜR ARBEITS- UND SOZIALPOLITISCHE STUDIEN BASS AG. Zürich/Bern, zuletzt geprüft am 21.09.2020.
- Braun, Andreas; Trivedi, Daksha P.; Dickinson, Angela; Hamilton, Laura; Goodman, Claire; Gage, Heather et al. (2019): Managing behavioural and psychological symptoms in community dwelling older people with dementia: 2. A systematic review of qualitative studies. In: *Dementia* (London, England) 18 (7-8), S. 2950–2970. DOI: 10.1177/1471301218762856.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2020): Nationale Demenzstrategie 2014 -2019. Hg. v. Bundesamt für Gesundheit (BAG). Online verfügbar unter <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/nationale-demenzstrategie.html>.
- Forbes, Dorothy; Thiessen, Emily J.; Blake, Catherine M.; Forbes, Scott C.; Forbes, Sean (2013): Exercise programs for people with dementia. In: *The Cochrane database of systematic reviews* (12), CD006489. DOI: 10.1002/14651858.CD006489.pub3.
- Kitwood, Tom M.; Müller-Hergl, Christian; Hermann, Michael; Güther, Helen (Hg.) (2013): Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen. 6., erw. Aufl. Bern: Huber (Programmbereich Pflege).
- McCabe, Marita; You, Emily; Tatangelo, Gemma (2016): Hearing Their Voice: A Systematic Review of Dementia Family Caregivers' Needs. In: *The Gerontologist* 56 (5), e70-88. DOI: 10.1093/geront/gnw078.
- Wang, Hui-Xin; Xu, Weili; Pei, Jin-Jing (2012): Leisure activities, cognition and dementia. In: *Biochimica et biophysica acta* 1822 (3), S. 482–491. DOI: 10.1016/j.bbadis.2011.09.002.