

## ► „Nicht(s) ÜberStürzen“

### ► “Don't go stumbling in”

**U**ntersuchung 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 sechs 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.

**Weitere Informationen: [www.playfit.eu](http://www.playfit.eu)  
Messe GaLaBau / Halle 1 Stand 1 522**



**S**tudy of the effects that exercises performed on playfit equipment have on people suffering from dementia. A project of the Alten- & Pflegeheim (nursing home for the elderly) Emilstraße of the Klinikum Darmstadt GmbH in co-operation with playfit GmbH (2013): From spring 2013, the effects that regular exercise performed on playfit equipment has on people suffering from dementia recognized under Section 87 b SGB XI (book XI of the German Social Security Code) were studied at the Alten- & Pflegeheim Emilstraße of the Klinikum Darmstadt GmbH for three months. The aim was to record the participants' physical abilities, their social contacts and their subjective well-being when using the equipment.

Every Tuesday, a coached exercise session took place in the on-site garden in good weather. A total of 19 participants, six people per exercise session on average, worked out under the guidance of an exercise instructor on the four pieces of playfit fitness equipment Walker, Duplex Twister, Duplex Taiji Massage Machine and Happy Big Wheel. The effects of the training on the residents of the nursing home suffering from dementia were recorded using a questionnaire, on the basis of which the instructor questioned the participants.

The result was surprisingly positive: The participants really enjoyed working out with the playfit equipment and found the exercises very pleasant. The equipment was easy to use, even for people with reduced mobility. In the opinion of many participants, workout on this equipment is even more effective than other exercises. The participants liked not only the design and the easy use of the playfit equipment, but also the training concept to the point that they want to continue these exercise sessions also in the future.

**More information: [www.playfit.eu](http://www.playfit.eu)  
GaLaBau Trade Fair / Hal 1 Stand 1 522**