

Motorradfahren im Pflegeheim

Videospiele begeistern inzwischen auch Senioren in Alten- und Pflegeheimen. Speziell für die Bedürfnisse der älteren Generation entwickelte, computerbasierte therapeutische Trainingsprogramme eröffnen der Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen neue Chancen. Spielerisch fördern sie das gesundheitliche Wohlbefinden und steigern geistige wie körperliche Fitness.

HERMANN FÄHRT MOTORRAD. Das erste Mal seit fast drei Jahrzehnten. Etwas mühsam, aber gut gelaunt beugt er seinen Oberkörper nach rechts und legt sich in eine Kurve. Der 87-Jährige sitzt im Rollstuhl. Motorrad fährt er im Pflegeheim. Virtuell. Möglich macht dies das Projekt *MemoreBox* der BARMER und RetroBrain R&D GmbH.

»Senioren in die Lage zu versetzen, gemeinsam Spaß zu haben, und sich dabei ganz nebenbei gesund zu halten, war der Gründungsimpuls für unser Unternehmen«, erklärt Manouchehr Shamsrizi, Gründer und Mitglied des Beirats der RetroBrain R&D GmbH. Das Hamburger Digital Health Start-up entwickelte mit der Spielekonsole *MemoreBox* therapeutisch-präventiv wirksame Videospiele. Damit können vor allem ältere Menschen auf einfache Art und Weise ihr Gedächtnis und ihre Beweglichkeit trainieren.

Schließlich hat die soziale Pflegeversicherung mit dem Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) einen besonderen Auftrag erhalten: Vor allem Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen sollen von gesundheitsfördernden Angeboten profitieren können. Dafür sollen die Pflegekassen pro Versicherten einen Betrag von 0,32 Euro in die Prävention zugunsten pflegebedürftiger Menschen investieren. Entsprechende Angebote sollen zusammen mit Pflegeeinrichtungen und Pflegebedürftigen wissenschaftlich erprobt und bedarfsgerecht eingesetzt werden. Wie das realisiert werden kann, zeigt stellvertretend das Projekt *MemoreBox*, dessen Einsatz in Kooperation mit der BARMER in einer ersten Testphase ausprobiert und wissenschaftlich ausgewertet wurde.

Moderne Technologie macht's möglich

Mit der *MemoreBox* können die Seniorinnen und Senioren unter anderem gemeinsam singen, tanzen, kegeln – oder eben wie der 87-jährige Hermann Motorrad fahren. »Die Untersuchung hat gezeigt, dass die Spiele eine präventive und

gesundheitsförderliche Wirksamkeit erzielen konnten. Die Stand- und Gangsicherheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurde gestärkt. Und Motorik, Ausdauer und Koordinationsfähigkeiten haben sich verbessert«, sagt Axel Wiedemann, Geschäftsführer der BARMER Landesvertretung Sachsen-Anhalt. Aufgrund der guten Ergebnisse bezieht eine zweite Projektphase bundesweit insgesamt hundert Pflegeeinrichtungen in das digitale Gesundheitstraining ein, darunter fünf in Sachsen-Anhalt.

Gemeinsames Spielen verbindet

»Die Menschen in unserem Land werden immer älter. Das ist eine gute Nachricht. Wir stellen uns dabei die Frage: Wie kann es eigentlich gelingen, beim Älterwerden jung zu bleiben? Die *MemoreBox* fördert die körperlichen und geistigen Fähigkeiten, sie bringt Menschen zusammen, nimmt sie auf Entdeckungsreisen mit und ist auf spielerische Art und Weise herausfordernd«, so Wiedemann.

Norbert Kreis, Geschäftsführer der *Stiftung Marthahaushalle*, freut sich darüber, dass seine Pflegeeinrichtung nun an der zweiten Projektphase teilnehmen kann: »Das Konzept hat uns gleich eingeleuchtet, weil es die Kommunikation und Beziehung zwischen Pflegenden und Pflegebedürftigen erfordert und fördert: Die jungen Pflegenden sind in der Welt der Spielekonsole aufgewachsen und gehen selbstverständlich und spielerisch damit um. Die Alten wiederum haben hier einen einfachen und begleiteten Zugang zu den Möglichkeiten der digitalen Welt.« Auch im DRK-Senioren- und Betreuungszentrum *Am Schwanenteich* in Stendal singen die Senioren seit Anfang des Jahres regelmäßig Volkslieder, fahren Motorrad, kegeln, tanzen oder tragen digital Briefe aus. »Wir haben die *MemoreBox* aktiv in den Tagesablauf integriert«, meint Heimleiterin Kerstin Jurczyk.

Neue Technik für die jungen Alten



Leichtes Anwenden und wissenschaftlicher Nutzen

»Zu Beginn hatten wir natürlich viele Fragen, weil alles neu war. Aber RetroBrain hat uns intensiv geschult und uns erklärt, wie wir Rückmeldungen geben können«, sagt Jurczyk. Das Feedback und die Erfahrungen aus der Praxis sind wichtig, um das Produkt weiterzuentwickeln.

Die zweite Modellphase wird in Zusammenarbeit mit Forschungsinstituten und Wissenschaftlern von der Humboldt-Universität Berlin, der Alice Salomon Hochschule Berlin und der Charité umgesetzt. Weitere Fachleute aus dem Bereich *Pflegewissenschaft* sowie *Alter und Digitalisierung* sollen künftig beteiligt werden. Für die wissenschaftliche Auswertung werden während des Spielens Reaktionszeiten, Fehlerzahlen sowie Bewegungsdaten und -profile erfasst und einem Pseudonym zugeordnet, das dem Spielenden entspricht. So lassen sich die Fortschritte und Schwierigkeiten anonym auswerten. Das Benutzen der *MemoreBox* erklärt sich fast von selbst: Per Knopfdruck startet das Spiel, ganz ohne Bedienungsaufwand oder große Voreinstellungen. Über einen Kamerasensor ist die *MemoreBox* mit Kopf, Arm und Handbewegungen zu steuern und zu spielen – sowohl im Stehen als auch im Sitzen, etwa im Rollstuhl.

Den Alltag mit Freude bereichern

Aktivitäten, denen ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht mehr oder nur noch beschwerlich nachgehen können, werden so ganz leicht und wieder erlebbar. Tanzend fördern sie ihre Beweglichkeit, üben beim Kegeln ihre Hand-Auge-Koordination oder trainieren musikalisch ihr Gedächtnis. Während die Männer digital am liebsten Motorrad fahren und dabei die mentale Leistungsfähigkeit trainieren, singen die Damen lieber oder verteilen Post. Insgesamt sorgen die Spiele nicht nur für mehr Leistungsfähigkeit, sondern steigern gleichzeitig die Lebensqualität. »Wer Kinder

hat, weiß, Zocken macht immer Spaß«, sagt Jurczyk. Und so kann sich die BARMER gut vorstellen, das Projekt weiter auszuweiten, wenn die Testergebnisse positiv bleiben.

Nach Lust und Laune Annie-miert

Während sich die *MemoreBox* noch in der Probephase befindet, gibt es bereits Möglichkeiten, mithilfe von Smartphone, Tablet, Virtual-Reality-Brillen und Co. das Älterwerden sinnvoll zu begleiten und altersbedingten sowie gesundheitlichen Einschränkungen entgegenzuwirken. Seit Herbst im Einsatz ist die Betreuungs-App *Annie* (www.hallo-annie.de). Sie richtet sich an alle Betreuungskräfte in der Altenpflege und unterstützt die soziale Betreuung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren.

Digitale Tipps für Betreuer

Annie vereint viele Aktivierungsübungen für unterschiedliche Einsatzfelder, zum Beispiel aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Gedächtnistraining, Biografiearbeit, Spiele und Musik. So erhalten Betreuer konkrete Vorschläge für kurze Gedichte, Bilder, Lieder oder Spiele. Auch jahreszeitlich bedingte Themen werden unterschieden: Quizfragen zum Kürbis, Weihnachtsliedtitel mit verdrehten Wörtern und Bilderrätsel zu Frühlingspflanzen.

Anders als analoge Materialien für Beschäftigte bietet die digitale Lösung eine größere Flexibilität, weil alle Informationen sofort griffbereit auf Smartphone oder Tablet sind.

Weiterer Vorteil: Anhand von unterschiedlichen Filtern zu Schwierigkeitsgrad, Dauer (zwischen fünf und 60 Minuten), kognitiver Beeinträchtigung und Aktivitätslevel (liegend, sitzend oder in Bewegung) findet die Betreuungskraft schnell entsprechende Ideen, Anregungen und Übungen.



Christine Probst ist Mitarbeiterin im Fachbereich Personal / Recht / Kommunikation beim MDK Sachsen-Anhalt christine.probst@mdk-san.de