

Auf einen Blick

Das Hauptziel des Projektes InCoPE ist die Entwicklung, Implementierung und Überprüfung individualisierter Bewegungsprogramme für Personen mit Demenz.

Die Individualisierung findet auf Basis der aktuellen motorischen und kognitiven Leistung der Teilnehmenden statt. Auf diese Weise sollen Verbesserungen in verschiedenen Bereichen der Motorik und der Kognition erreicht sowie Sturzrisikofaktoren reduziert werden.

Die Anleitung und Vermittlung der individualisierten Bewegungsprogramme findet mit der speziell entwickelten InCoPE-App statt. Die Zielgruppe der individualisierten Bewegungsprogramme sind institutionalisierte Personen mit kognitiven Einschränkungen.

Rahmen des individualisierten Bewegungsprogrammes:

- 2x pro Woche
- Eine Übungs-/Trainingseinheit dauert 60 min
- Kleingruppen (max. 3 Trainierende und eine Trainerin/ein Trainer)

Im Rahmen der wissenschaftlichen Überprüfung werden die Wirksamkeit und Umsetzbarkeit der individualisierten Bewegungsprogramme evaluiert. Hierzu finden Kooperationen mit Pflegeeinrichtungen in der Altenhilfe statt.

Kontakt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Sandra Trautwein, Projektleiterin

Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe
Telefon: 0721 608-48513
Fax: 0721 608-44841
E-Mail: incope@ifss.kit.edu
www.incope.de



Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Präsident Professor Dr.-Ing. Holger Hanselka
Kaiserstr. 12
76131 Karlsruhe
www.kit.edu
Karlsruhe © KIT 2020



INSTITUT FÜR SPORT &
SPORTWISSENSCHAFT



InCoPE – Individualized Cognitive and Physical Exercise

InCoPE ist ein Projekt des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie. Das Projekt wird von der Dietmar Hopp Stiftung gefördert.

Ziel des Projekts

Das Ziel des Projekts ist die Entwicklung, Implementierung und Überprüfung eines individualisierten Bewegungsprogrammes für institutionalisierte Personen mit einer Demenzerkrankung. Für die Vermittlung des individualisierten Bewegungsprogrammes wird eine mobile Anwendung (InCoPE-App) entwickelt, die von Mitarbeitenden in Pflegeeinrichtungen angewandt wird.

Hintergrund für die Entstehung des Projektes

Im Laufe einer Demenzerkrankung verschlechtern sich die Motorik und die Kognition, wodurch das Risiko für Stürze zunimmt. Personen mit Demenz haben ein doppelt so hohes Sturzrisiko, wie gesunde Gleichaltrige. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, welche die Effektivität von Bewegungsprogrammen auf die Motorik, die Kognition und das Sturzrisiko bei Personen mit Demenz untersuchen. Die Ergebnisse sind bisher jedoch nicht eindeutig. Da Personen mit Demenz große Unterschiede bezüglich ihrer motorischen und kognitiven Fähigkeiten aufweisen, müssen zur Steigerung der Wirksamkeit von Bewegungsprogrammen individuelle Voraussetzungen stärker berücksichtigt werden.

Wissenschaftliche Untersuchung

Im Projekt InCoPE werden im Rahmen von verschiedenen Teilstudien unterschiedliche Fragestellungen bearbeitet. Kernstück ist hierbei die wissenschaftliche Überprüfung des individualisierten Bewegungsprogrammes, welches die motorischen und kognitiven Voraussetzungen der Teilnehmenden berücksichtigt. Diese Überprüfung findet im Rahmen einer 18-wöchigen Interventionsstudie statt. Über die Wirksamkeit des individualisierten Bewegungsprogrammes hinaus, wird die Umsetzbarkeit der InCoPE-App in den teilnehmenden Pflegeeinrichtungen evaluiert. Auf diese Weise soll Bewegung für Personen mit demenziellen Erkrankungen in Pflegeeinrichtungen einfacher umsetzbar gemacht werden.



Die Teilnehmenden des Projektes

Ausgewählte Pflegeeinrichtungen in der Altenhilfe aus der Metropolregion Rhein-Neckar sowie dem Raum Karlsruhe unterstützen die Durchführung des Projektes. Die Teilnehmenden sind die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen, welche an kognitiven Einschränkungen leiden und kurze Strecken selbstständig oder mit einer Gehhilfe zurücklegen können.



Das Bewegungsprogramm

Ein bereits wissenschaftlich überprüftes Bewegungsprogramm wird überarbeitet, erweitert und modularisiert. Auf diese Weise können einzelne Bausteine je nach Bedarf bzw. motorischer und kognitiver Leistung individuell zusammengestellt werden. Das Bewegungsprogramm besteht aus verschiedenen motorischen und kognitiven Übungen, welche speziell für die Zielgruppe entwickelt wurden.

Geschulte Trainerinnen und Trainer führen das Bewegungsprogramm während der Studienphase zweimal pro Woche über einen Zeitraum von 18 Wochen hinweg in Pflegeeinrichtungen durch. Das Training findet in Kleingruppen von max. 3 Personen statt, sodass eine individuelle Betreuung und Anpassung an die jeweiligen Voraussetzungen möglich sind.

Nach dem Projekt

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit wird eine dauerhafte Fortführung des Bewegungsprogrammes mit Hilfe der InCoPE-App angestrebt. Hierfür erhalten Mitarbeitende der teilnehmenden Einrichtungen umfangreiche Schulungen.