

MAKS Therapie (auch MAKS-T und DeTaMAKS)

Die **MAKS-Therapie** ist eine multimodale, Ressourcen erhaltende, nicht-medikamentöse Therapie für Menschen mit Demenz. MAKS steht als Abkürzung für **M**otorische, **A**lltagspraktische, **K**ognitive Aktivierung. Die Aktivierungen werden jeweils von einem kurzen **S**pirituellen Element eingeleitet.

Ablauf einer MAKS-Therapie-Einheit:

- ▶ Begrüßungsrunde
- ▶ spirituelle Einstimmung (ca. 10 Min.) - Gruppengefühl soll geweckt werden – z.B. Singen eines Kirchenliedes oder kurzes Gespräch über Themen wie „Wofür bin ich dankbar?“)
- ▶ Motorische Übungen (ca. 30 Min.) - z.B. Kegeln, Ballspiel, Fingergymnastik
- ▶ Pause (10 Min.)
- ▶ Kognitive Aufgaben (30 Min.) - z.B. Wörter im Buchstabenmix erkennen, Symbolkarten zuordnen, Puzzle usw.
- ▶ Alltagspraktische Übungen (40 Min.) - Obst oder Gemüse schneiden, Gartenarbeiten, Backen, Holzarbeiten usw.

„multimodal“ = aus verschiedenen Komponenten / Aufgaben / Methoden bestehend

„kognitiv“ = das Denkvermögen betreffend

Der Unterschied von MAKS zu herkömmlichen Aktivierungsangeboten

- ▶ MAKS **kombiniert unterschiedlichste** Aufgaben (im Gegensatz zu reinen „Gymnastik“- oder „Gedächtnistrainings“-Angeboten.)
- ▶ MAKS findet **6 x wöchentlich** über das ganze Jahr hinweg statt und dauert **2 Stunden** (normalerweise vormittags ca. 9.30 – 11.30 Uhr)
- ▶ Es nehmen **maximal 10 Teilnehmer** an den Gruppen teil
- ▶ Die 10 Teilnehmer werden von einem Team aus 2 Fachkräften und einer Hilfskraft betreut (**Betreuungsschlüssel ca. 1:3**)
- ▶ Die Gruppen sind von ihrem Demenzgrad her **homogen**, d.h. alle Teilnehmer sind kognitiv ungefähr gleich leistungsfähig. Der Schweregrad der Demenz wurde vorher anhand MMST getestet. (MMST = Mini Mental Status Test, ein Demenztest)
- ▶ Es gibt jeweils ein **Wochenmotto**, um das sich die Aktivierungen drehen (z.B. „Herbst“ oder „Schlager“ usw.)

Zusammenfassung des Erfolgs von MAKS

- □ Allein lebende bzw. zuhause lebende alte Menschen sind ständig mit den Herausforderungen des Alltags konfrontiert (siehe auch Böhm: Normalitätsprinzip). Sie begegnen einer Vielzahl von Reizen. Dies ist bei Heimbewohnern oft nicht der Fall („Reizdeprivation“). Daher setzt MAKS viele verschiedene Komponenten und Reize ein.
- □ Die MAKS-Therapie hatte in einer wissenschaftlichen Studie einen klar nachweisbaren positiven Effekt. Die kognitiven und die alltagspraktischen Fähigkeiten der Teilnehmer steigerten sich deutlich. Bei einer Kontrollgruppe ohne MAKS stiegen diese Fähigkeiten nicht.
- □ Im Vergleich zu antidementiven Medikamenten (Cholinesterasehemmer) war die Wirkung von MAKS doppelt so stark bei der Kognition und viermal so stark beim Alltagspraktischen.
- □ Positive Wirkungen zeigten sich vor allem bei Teilnehmern mit leichter bis mittelgradiger Demenz. Fortgeschritten demente Menschen profitierten kaum von MAKS.

Fazit / Was können wir von MAKS lernen?

Meist wird es aufgrund Personalknappheit nicht möglich sein, alle Komponenten des MAKS-Konzepts 1:1 zu übernehmen. Wir können als Betreuungskräfte jedoch aus dem Konzept lernen und versuchen, folgendes umzusetzen:

- ▶ **Gruppenangebote vielfältiger gestalten.** Wechselnde Aufgaben und Anforderungen, wechselnde Sinnesanregungen einbauen! Teilnehmer nicht überfordern, aber fordern.
Beispiel: Auch in eine Gymnastikrunde kann man ein paar Quizfragen oder Erinnerungsanstöße einbauen.
- ▶ Gruppen für orientierte oder nur leicht demente Menschen in **längerer Form** anbieten.
- ▶ **Gruppengröße begrenzen.** Ab 10 Teilnehmern wird es für den Gruppenleiter wie auch für die Teilnehmer unübersichtlich und anstrengend.
- ▶ **Gruppenangebote** gezielt für nicht-demente, leicht demente und schwerer demente Menschen **differenzieren.**
- ▶ **Ein Wochenmotto** für jede Woche des Jahres und für das ganz Haus umzusetzen dürfte noch verhältnismäßig leicht zu bewerkstelligen sein. Es lohnt sich! Ein Wochenmotto prägt sich bei den Senioren viel besser ein. Auch von geistig fitten Heimbewohnerinnen kamen bisher sehr positive Rückmeldungen zum Wochenmotto. Das Motto wird bei den geistig fitten Bewohnern zum Gesprächsthema beim Essen und beim Besuch von Verwandten. Auch für die Betreuungskräfte erleichtert das Wochenmotto die Arbeit, denn es gibt schon einen Rahmen vor für die Aktivitätsangebote dieser Woche.

Es wird hiermit auch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass das MAKS-Konzept urheberrechtlich geschützt ist und es daher unabdingbar ist, sich von MAKS zertifizieren zu lassen, bevor eine Einrichtung mit dem Namen MAKS wirbt. In diesem Sinne stellt dieser Artikel nur eine journalistische Bewertung des Konzepts dar.

Aus dem Konzept zu lernen und einzelne Ideen davon umzusetzen ist jedoch erlaubt und im Sinne der Senioren sogar wünschenswert.