# Dokumentation Netzwerktreffen: Bewegt älter werden (03.09.2024)

## Zusammenfassung des Austauschforums:
## Bewegungsförderung in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

- **Moderation:** Karen Zacharides (Bildungsakademie des lsb h)

### Herausforderungen:

- Es gibt verschiedene „Unter-Zielgruppen“ innerhalb der übergeordneten Zielgruppe der Menschen ab 65 Jahren (Unterscheidung zwischen Menschen in der stationären/ambulanten und Tagespflege sowie Pflegegrad).
- Das Durchschnittsalter von Bewohnerinnen und Bewohnern in Pflegeeinrichtungen liegt bei 80 bis 85 Jahren. Viele davon sind hochbetagt, wobei ein signifikanter Anteil über 85 Jahre alt ist.
- Hochaltrige bzw. Hochbetagte werden bei der Planung von (Weiterbildungs-)Angeboten oft vergessen.
- Voraussetzungen bzw. Gesundheitszustände (kognitiv und körperlich) können stark abweichen und erfordern individuelles, auf die Bedarfe abgestimmtes Handeln. Darüber hinaus nehmen die Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit mit steigendem Alter zu.
- Die Gruppe der pflegebedürftigen Angehörigen muss als vulnerable bzw. stark belastete Gruppe anerkannt werden. Es gilt Institutionen zu befähigen statt Arbeit auf die Angehörigen aufzulasten.
- Implementierung und Verstetigung von Aktivierungsangeboten sowie der Teilnahme an Fortbildungsangeboten durch Personalmangel erschwert.

### Potenziale:

- Zielgruppe der Hochaltrigen erweist sich als sehr dankbar.
- Die Bewegungsgruppen haben einen hohen sozialen und kommunikativen Wert (Teilhabe), der Bewegungsaspekt kann in die 2. Reihe rücken.
- Bewegung durch soziales Miteinander stärker fördern: z.B. Seniorinnen und Senioren stärker bei familienbezogenen Bewegungsangeboten einbinden (Mutter-Kind-Oma-Turnen).
- Öffnung der Senioreneinrichtungen nach außen (z.B. Kooperationen mit Vereinen → Beispiel siehe unter „Projekte aus dem Plenum“).
- Ermutigung der Vereine auf Einrichtungen zuzugehen: Mehrwert durch die Schaffung von niedrigschwelligen und kostenlosen Bewegungsangeboten in der stationären Pflege auch für Vereine möglich.
- Einbezug der Ärztinnen und Ärzte zur Erreichbarkeit der Zielgruppe elementar wichtig.

### Projekte aus dem Plenum:

→ **Projekte der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen**:

- **AGIL- aktiv geht´s immer leichter:** kultursensibles Aktivierungsangebot für hochaltrige (teil-) pflegebedürftige Menschen, in ihrer Häuslichkeit.
- **moment!:** Niedrigschwellige Qualifizierung zum Aufbau von ambulanten und/ oder (teil-) stationären Bewegungsgruppen für Menschen mit und ohne Demenz, Zielgruppe: Übungsleitende, Betreuungs- und Pflegekräfte, etc. (gemeinsam mit der Diakonie Hessen e.V.)

- Qualifizierung zum Bewegungstrainer/zur Bewegungstrainerin für hochaltrige Menschen im Blended Learning Format.

→ **"bewegt gepflegt"** (Modellprojekt im Landkreis Marburg-Biedenkopf)
  - niedrigschwelliges Konzept zur Prozessbegleitung von Senioreneinrichtungen. Die Prozessbegleitung beinhaltet eine Begehung, die Beratung zur Umsetzung von Maßnahmen, Fortbildungen zur Bewegungsexpertinnen/ zum Bewegungsexperten in der Pflege und eine Zertifizierung zur Bewegungseinrichtung.
  - Kosten pro Einrichtung ca. 6500€ (Fachkraft (Honorarkraft) für die Prozessbegleitung, Fortbildungen und Zertifizierung).
  - Hindernis: Suche nach Kostenträgern zur Ausweitung des Projekts steht aus
  - Konzept könnte bei entsprechender Förderung auf Landesebene auch weiteren Kommunen zugänglich gemacht werden.
  - **Ansprechpartner bei Fragen: Rolf Reul** (Mail: ReulR@marburg-biedenkopf.de)

→ **Fortbildungen für Pflege- und Betreuungskräfte in stationären Einrichtungen in Kooperation mit der AOK und Bahn BKK**.
  - Ziel: körperliche Aktivierung der Bewohnerinnen und Bewohner sowohl in Präsenz als auch online (aok.de/gp/he/praevention-pflege)

→ **Geöffnete Gruppen in der Senioreneinrichtung in Wolfhagen**
  - Angebote für Teilnehmende aus der Einrichtung (mit und ohne Zugehörigkeit zum Verein)
  - Benefit für Vereine in Bezug auf Neumitglieder durch Angehörige
  - **Ansprechpartner bei Fragen: Heiko Weiershäuser** (Mail: heiko.weiershaeuser@vfl-wolfhagen.de)

## Publikationen:

→ Publikation aus 2012: Bösner S, Keller H, Wöhner A, Wöhner C, Sönnichsen A, Baum E, et al. Prevention of falls by outdoor-walking in elderly persons at risk (“Power”) – A pilot study. European Geriatric Medicine. 2012;3: 28-32.