

Bundesgesundheitskonferenz Gesund & aktiv älter werden

Forum 2

Bewegungsförderung für pflegebedürftige ältere Menschen in der Lebenswelt Pflegeeinrichtung

16.05.2019

Katja Dierich
Geschäftsführung QVNIA e.V.



Zentrum für
Bewegungsförderung
Berlin

bezirkliches Netzwerk Pankow

- Altersgerechtes Wohnen
- Ambulante Pflegedienste
- Beratungsstelle
- Hospiz
- Krankenhäuser
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Therapeutische Praxen
- Vollstationäre Pflegeeinrichtungen



Modellprojekt Pankow :

Projekt: Modellregion Pankow – Adaption und Umsetzung des Programms Lübecker Model Bewegungswelten

Auftraggeber/ Förderer

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Zeitraum

15.06. 2017 – 31.12.2018/ 12.02.2019

Projektnehmer/ -leitung

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter e.V. (QVNIA e.V.)

Schirmherrschaft

Bezirksstadtrat für Gesundheit

Projektpartner/ Steuerungsgruppe

Bezirksamt Pankow – vertreten durch QPK/ Gesundheitsamt
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

LÜBECKER MODELL
Bewegungswelten



ZfB Zentrum für
Bewegungsförderung
Berlin

Projektziele

- Verbesserung der Lebensqualität pflegebedürftiger Älterer in Pankows durch Bewegungsförderung und somit Erhalt und Ausbau der
 - ✓ Selbsthilfefähigkeit
 - ✓ Mobilität
 - ✓ Beweglichkeit
 - ✓ Geistige Leistungsfähigkeit
 - ✓ soziale Kontakte
- Gewinnung und Qualifizierung von an die 30 Einrichtungen
- Implementierung des Programms und Begleitung/ Koordination
- Qualitätssicherung (→ Implementierungspfad), Evaluation
- Gewinnung und Weiterqualifizierung von Übungsleiter/innen, ...
- *Einbindung von pflegebedürftigen Älteren im Quartier*



Quelle: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.



Lübecker Modell Bewegungswelten

Planungs- und Dokumentationsbogen
„Auf dem Bauernhof – Stallarbeit“

Einrichtung: _____ Datum: _____

Name des ÜL: _____ Uhrzeit: _____

Teilnehmerzahl: _____ Sportverein: _____

Regionen: A=Kopf bis Hand, B=Rumpf, C=Beine

Ziele: 1=Beweglichkeit, 2=Koordination, 3=Kraft, 4=Ausdauer, 5=Spaß und Motivation, 6=Kognition

Vorgaben: 45 Minuten planen, davon je mindestens 10 Minuten für die Regionen A, B und C, alle Ziele berücksichtigen. Trink- und Erholungspausen und eigene Übungen können individuell eingebaut werden. Belastungsintensität (ggf. durch den Einsatz von Gewichtsmanschetten und/oder die Steigerung der Wiederholungszahl bzw. Sätze) individuell anpassen. In der Tabelle kennzeichnet !(x) Pflichtübungen, x die Übungen der Mustereinheit.

Pfad: Sich auf dem Hof umschaun – Tiere versorgen – Ausmisten – Stall fegen – Feierabend genießen

Material: 1 kleiner Pezziball (Soffy), 1 Wasserball, 1 Stab pro TN, 1 Gymnastikball pro TN, Bilder

Nr. (Region/Ziele) Name der Übung	Beschreibung der Übung	Dauer		
		1. Vorschlag, 2. eigene Planung, 3. benötigte Zeit (✓ oder Eintrag)	1.	2.
Besprechung des täglichen Bewegungsprogramms		3min !		
Phase: Erwärmung				
1. (B, C 2, 3) Einbeinstand	siehe Pflichtübungen	3min ! x		
2. (A, B 1, 5) Musikalische Einstimmung mit Bewegung	Bewegungen zu z.B. „Im Märzen der Bauer“, „Dem Herr Pastor sin Kauh“ (eigene Bewegungsideen): siehe Liedtexte Anlage In welcher Bewegungswelt befinden wir uns heute?	4min x		
3. (A, C 1, 6) „Spiegelbild“ zum Aufwärmen	• Einer der TN gibt eine Bewegung vor (z.B. fegen, über den Hof marschieren, melken). Die anderen TN versuchen die Tätigkeit zu erraten und nachzumachen.	5min		



Mein tägliches Bewegungsprogramm
„Bauernhof – Stallarbeit“ – Version a

Datum: _____ Name: _____

1a. Sich auf dem Hof umschaun

- Legen Sie die rechte Hand als „Sonnenschutz“ an die Stirn.
- Blicken Sie nun abwechselnd 5 x nach rechts und 5 x nach links und drehen Sie den Oberkörper dabei langsam mit.
- nun das Gleiche mit der linken Hand an der Stirn



Mein tägliches Bewegungsprogramm habe ich so oft gemacht ...
(1 Kreuz für jede Durchführung der obigen Aufgabe)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

2a. Eimer holen

- „Umfassen Sie den Eimer“: Bilden Sie mit den Armen einen Kreis vor dem Körper.
- Marschieren Sie auf der Stelle (mal enge, mal weite Schritte).
- ca. 20 Sek. lang marschieren, dabei laut mitzählen: „21, 22, ...“ bis 40 Schritte, Pause, nochmals 40 Schritte.



Mein tägliches Bewegungsprogramm habe ich so oft gemacht ...
(1 Kreuz für jede Durchführung der obigen Aufgabe)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

3a. Kühe melken

- Beugen Sie den Oberkörper leicht vor.
- Stellen Sie sich einen Euter vor und „melken“ Sie (Hand abwärts bewegen, gleichzeitig schließen).
- jede Hand 20 x



Mein tägliches Bewegungsprogramm habe ich so oft gemacht ...
(1 Kreuz für jede Durchführung der obigen Aufgabe)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Motto geführte Bewegungseinheiten

- Bewegungswelten



Quelle: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.

- (1) Im Garten
- (2) Ernte
- (3) Stallarbeit
- (4) Am Strand
- (5) Bergwanderung
- (6) Im Zoo
- (7) Flug ins All
- (8) Camping
- (9) Auf dem Fluss
- (10) Hausbau
- (11) Hausarbeit
- (12) *Tanzen*
- (13) im Wald
- (14) Einkaufen
- (15) Schwimmbad
- (16) Olympiade
- (17) Brotherstellung
- (18) Schrebergarten



Teilnahmevoraussetzungen

- ✓ „Rentenalter“
- ✓ Teilnehmerkriterien
 - ✓ 1x wöchentlich Unterstützungsbedarf im Bereich der Grundpflege
 - ✓ Kann allein stehen (ggf. mit Hilfsmittel, ohne Person)
 - ✓ Verbesserung durch Teilnahme am Training zu erwarten (keine schwere Demenz)
 - ✓ zur regelmäßigen Teilnahme motiviert
- ✓ 8-12 anwesende Teilnehmer
- ✓ 2 x wö. Teilnahme an der Gruppe
- ✓ und Durchführung eines täglichen Kurzprogrammes („Mein tägliches Bewegungsprogramm“)
 - Dauer je 60 min
 - 45 min Nettoübungszeit, variable Trink- und Erholungspausen



Quelle: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.

Status Quo: Projektpartner - Modellregion Berlin-Pankow

QVNIA e.V.

Projektnehmer + bezirkliche
Koordination

Bezirksamt Pankow

Regional politisches
Interesse, Schirmherrschaft

Zentrum für Bewegungsförderung Berlin (ZfB)

Prozessbegleitung beauftragt
durch Senatsverwaltung für
Gesundheit, Pflege und
Gleichstellung

Settings der Bewegungsförderung

- Regionale stationäre Pflegeeinrichtungen
- Regionales altersgerechtes Wohnen
- Regionale Einrichtungen der Tagespflege

Übungsleitende

Fachkräfte aus dem Sport- und Gesundheitsbereich:

Ergo- und Physiotherapeuten
Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler
Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung
Fitnessfachwirte

Übungsleitende

ÜL-C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport Ältere
Trainer-C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport Fitness und
Gesundheit
ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention
ÜL-B-Lizenz Sport in der Rehabilitation

**Regionale
Sport-
vereine**

Status Quo - Umsetzung: Modellregion Pankow

Bewegungsgruppen:

- ✓ zweimal pro Woche, insgesamt 25 Gruppen
- ✓ Teilnehmerzahl: 8-12, Ø 10,5 Teilnehmende pro Bewegungsgruppe, an die 260 Pflegebedürftiger erreicht, hohe Teilnahmekontinuität
- ✓ Ø 10 % der Bewohnerschaft pro Pflegeeinrichtung
- ✓ Zumeist Pflegegrad 2-3
- ✓ Gruppenzusammensetzung: 80-90 % weiblich, 10-20 % männlich
- ✓ Altersdurchschnitt der Teilnehmenden: 81,3 Jahre

Einrichtungen:

- ✓ 22 vollstationäre Pflegeeinrichtungen
- ✓ 2 Einrichtungen des altersgerechten Wohnens
- ✓ 1 Einrichtung der Tagespflege
- ✓ 6 Einrichtungen wartend

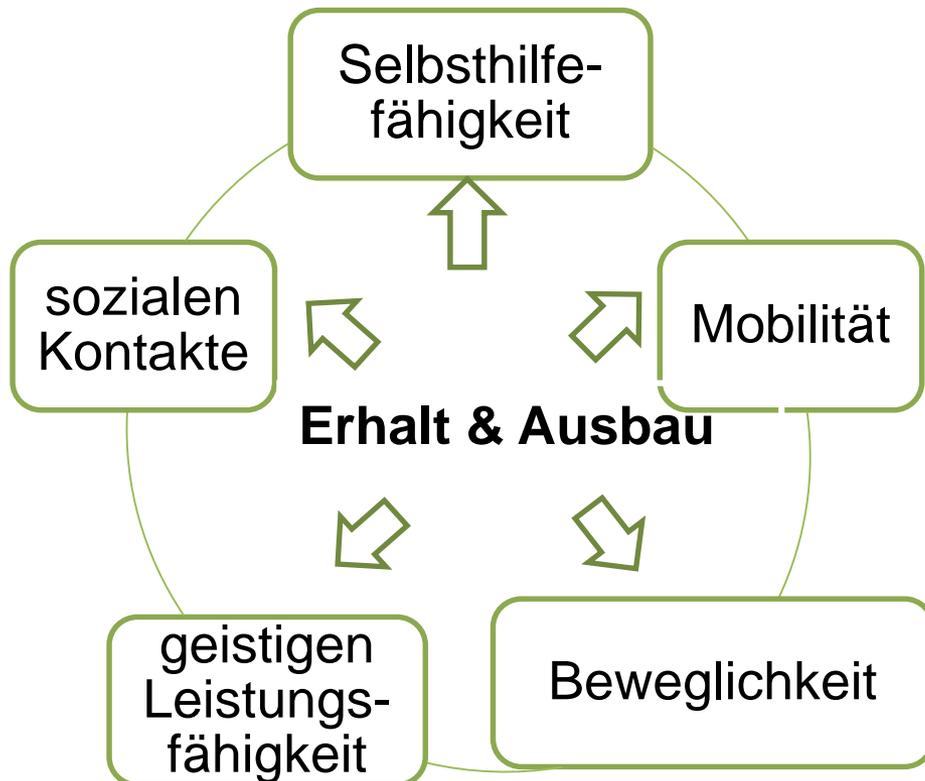
Übungsleitende:

- ✓ Qualifizierung von 62 Übungsleitenden (13 Nicht-Berliner & 49 Berliner ÜL) im Rahmen von 7 Schulungsterminen
- ✓ 36 aktive zertifizierte Übungsleitende in Berlin Pankow
- ✓ Nächste Übungsleiterschulung August

Status Quo - Umsetzung: Modellregion Pankow - Steuerung, Monitoring, Qualitätssicherung: Modellregion Pankow

- ✓ Umsetzung von bezirklichen Steuerungsunden und Information in überbezirklichen Gremien
- ✓ Umsetzung von vier regionalen Qualitätszirkeln
- ✓ Hoher Zufriedenheitsgrad bei den Betreuungsassistenten (BA), Projektleitenden, Übungsleitenden
- ✓ Hohe Zufriedenheit mit den Qualifizierungsangebote (Übungsleitende, Betreuungsassistenten)
- ✓ Standardisierte Interviews zur Qualitätssicherung:
 - Befragung der Teilnehmenden + Bezugspflegekräfte + Übungsleitenden, Schriftliche Befragung Pflege

Fazit: Nachweisliche Effekte in allen Zielfaktoren



Erfahrungsberichte:

- Auch Pflege und Einrichtungsleitung bewerten die Einführung positiv als Maßnahme zur effektiven Bewegungsförderung
- „tägliches Bewegungsprogramm“ wird vereinzelt (30-40%) eigenständig durchgeführt gezielte Unterstützung ist notwendig!
- Hohe Kontinuität in der Gruppenzusammensetzung und bei den ÜL
- Austritte der Teilnehmer*innen nur aus gesundheitlichen Gründen

„Das LMB stellt eine Möglichkeit dar, um gezielte Bewegungsübungen mit kognitiven Aufgaben zu verknüpfen und zeitgleich die sozialen Kontakte zu fördern-mit hohem Spaßfaktor.“

(Zitat: F. Müller, sportliche Leitung QVNIA e.V. und ÜL)

Hinderliche Faktoren

- Zeitaufwand
Dokumentation
- Formale und thematische
Verbesserungspotentiale
- Fehlende Perspektive
- Zielgruppe zu eng
- Teilweise Räumlichkeiten
- Personalnotstand (Pflege,
Therapie) externe
Anforderungen an
Pflegeeinrichtungen

Förderliche Faktoren

- Abwechslungsreichtum und
Standardisierung des Programms – Prinzip
der Bewegungswelten
- Entwicklung eines Implementierungspfades,
neutrale Prozessbegleitung
- Koordination/ Projektmanagement,
Organisation
- feste kontinuierliche Ansprechpartner*innen
- QZ, Vernetzung
- Materialausstattung
- Flankierende Fortbildungen u.a. BA
- Einbettung in den Versorgungsprozess
- Pool an externen und internen
Übungsleitern, Honorierung
- kostenfreies Angebot
- Wirkungen bei den Teilnehmenden

Titel

Regionale qualitätsgesicherte Implementierung von verhaltens- und verhältnisbezogenen Maßnahmen zur Bewegungsförderung in der Lebenswelt Pflege in Berlin

– *Adaption, Prozessbegleitung und Integration des Lübecker Modells Bewegungswelten als verhaltenspräventives Element*

Auftraggeber/ Förderer

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Ziel

- Verbesserung der Lebensqualität pflegebedürftiger Älterer in vollstationären, teilstationären Einrichtungen und Einrichtungen des altersgerechten Wohnens durch Bewegungsförderung/ Gestaltung von Rahmenbedingungen
- Mehrwert für die Lebenswelt Pflege

Zeitraum

12. Februar 2019 – 31. Dezember 2021

Projektnehmer/ -leitung

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter e.V. (QVNIA e.V.)

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Projektpartner/ Steuerungsgruppe

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V./Zentrum für Bewegungsförderung
Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung



Berlin bewegt sich

Kita

Schule

Öffentl. Raum

Pflege

Gesamtstädtische
Strategie für
Bewegungsförderung

Juni 2017- Dez. 2018/ Feb 2019
Modellprojekt-Pankow: LMB

2019 - 2021
Regionale qualitätsgesicherte
Implementierung von verhaltens- und
verhältnisbezogenen Maßnahmen zur
Bewegungsförderung in der
Lebenswelt Pflege in Berlin

Ziele/ Handlungsfelder 2. Förderphase

- **Gesundheitsförderung (Handlungsfeld: Bewegung) in der Lebenswelt Pflege**
 - Verhaltensbezogene Maßnahme
 - gesundheitsförderliches Bewegungsprogramm/ LMB
 - Implementierung in an die 100 Einrichtungen Gesamtberlins
 - Auch für Bewohner mit stärkeren körperlichen und kognitiven Einschränkungen
 - Organisation und Prozessbegleitung
 - Gewinnung von Übungsleitenden
 - Qualifizierung (Pflegeeinrichtung: Mitarbeitende, Übungsleitende)
 - Qualitätssicherung, Evaluation
- **Teilnehmerebene, Förderung der:**
 - gesundheitlichen Situation, Lebensqualität
 - körperlichen sowie kognitive Leistungsfähigkeit/ Ressourcen,
 - Alltagskompetenz,
 - Stärkung der sozialen Kontakte
 - Partizipation

Ziele/ Handlungsfelder 2. Förderphase

- **Gesundheitsförderung (Handlungsfeld: Bewegung) in der Lebenswelt Pflege**
 - Verhältnisbezogene Maßnahmen
 - Bestands-, Bedarfs- und Verlaufserhebung
 - Qualifizierung (Übungsleitende, Mitarbeiter*innen/multiprofessionell)
 - Gründung von einrichtungsinternen Steuerungsgruppen
 - Moderation/ Begleitung Gesundheitsförderungsprozess
 - Qualitätssicherung/ Evaluation
 - Partizipation Bewohnerschaft (moderierte Gruppendiskussionen, Begehungen der Einrichtung)
- **Vernetzung mit den relevanten Akteuren (Mikro- und Makroebene)**
- **Prozessbegleitung, Implementierungspfad**
- **Öffentlichkeitsarbeit (extern und intern)**
- **Externe Evaluation**
- **Nachhaltigkeit**

Nächste Meilensteine

- Bis Juni/ Juli: Projektvorbereitung, Konzeption
- Ab Mai: Ansprache der Berliner Akteure, Gewinnung von Projektpartnern
- Ab Juli: Vorbereitung der ersten Partner Lebenswelt Pflege
- August: nächste LMB-Übungsleiter*innenschulung
- August/ September: Berliner Auftaktveranstaltung
- Ab September: Sukzessive Umsetzung der Bausteine zur Bewegungsförderung in der Lebenswelt Pflege auf Grundlage des Implementierungspfades
- *Ab November: Start mit der externen Evaluation*



Kontakt
Katja Dierich

Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin
Tel. 030/ 474 88 77 0, Fax: 030 474 88 77 2

kontakt@qvnia.de
bewegung@qvnia.de
www.qvnia.de