



Pflegebedürftige **AKTIV** Fördern

Ein Präventionsprogramm zur Bewegungsförderung von Pflegebedürftigen
in stationären und teilstationären Pflegeeinrichtungen in Sachsen-Anhalt



Ein Projekt der Pflegekassen Sachsen-Anhalts in Kooperation mit der EUMEDIAS AG





Durch Bewegung Wohlbefinden stärken

Seit der Einführung des Präventionsgesetzes in der Pflege haben Pflegekassen den Auftrag, Präventionsprogramme für Pflegebedürftige umzusetzen. Die Pflegekassen in Sachsen-Anhalt haben in Kooperation mit der EUMEDIAS AG das Programm „PAF - Pflegebedürftige AKTIV Fördern“ entwickelt, um die körperliche Leistungsfähigkeit von Pflegebedürftigen in stationären und teilstationären Pflegeeinrichtungen zu fördern und zu erhalten. Stürze und andere Erkrankungen können dadurch reduziert werden.

Pflegeeinrichtungen sind in den letzten Jahren immer mehr zu einer wichtigen Lebenswelt für ältere Menschen geworden. Daher sollten auch in diesem Bereich Präventionsangebote verstärkt Platz finden.

Die Förderung von Bewegung wirkt sich nachweislich auch bei älteren und pflegebedürftigen Menschen positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Es werden physische, psychische und soziale Aspekte beeinflusst.

DAS PRÄVENTIONSPROGRAMM „PAF - PFLEGEBEDÜRFTIGE AKTIV FÖRDERN“ SOLL DAZU BEITRAGEN,

- das Bewusstsein für Prävention in den Pflegeeinrichtungen zu stärken,
- zusätzliche Bewegungsangebote für die Pflegebedürftigen in stationären und teilstationären Einrichtungen zu schaffen,
- Mitarbeiter zur Anleitung von Bewegungsförderungskursen zu befähigen,
- gemeinsam für mehr Bewegung in Pflegeeinrichtungen zu sorgen.

Die Situation in Zahlen

50% 
der Heimbewohner
STÜRZEN einmal im Jahr

30-50% 
der **MUSKELMASSE**
reduzieren sich im Alter
zwischen 40-80 Jahren

85 J. 
ist der **ALTERSDURCHSCHNITT**
in stationären Pflegeeinrichtungen

Nur ca. **13%** der
über fünfzig Jährigen
BEWEGEN sich ausreichend



Um **4%** 
jährlich steigt die
Anzahl der **HÜFT-
FRAKTUREN**

2,6 Mio. 
Deutsche sind
PFLEGEBEDÜRFTIG



Bis zu **40%** kann das
Sturzrisiko durch **KRAFT- UND
BEWEGUNGSFÖRDERUNG**
gesenkt werden

➔ IMMOBILITÄT FÜHRT...

zu einem Vertrauensverlust in die eigenen Fähigkeiten, zu einer eingeschränkten Eigenaktivität und damit zu einem Verlust von Unabhängigkeit und Lebensqualität.

Die Zielgruppe

Die Zielgruppe im Projekt sind Pflegebedürftige in Pflegeeinrichtungen in Sachsen-Anhalt.

Seit 2017 wurden bereits 470 stationäre und teilstationäre Pflegeeinrichtungen erreicht.



Inhalt

Die unterschiedlichen Bestandteile des Projektes werden in Abstimmung mit der Einrichtung umgesetzt. Die Basis für das Projekt stellt die **QUALIFIZIERUNG ZUR DURCHFÜHRUNG VON BEWEGUNGSFÖRDERUNGSPROGRAMMEN** für einen Mitarbeiter der Einrichtung mit begleitendem **PRAXISCOACHING** dar. Im Rahmen der **MITARBEITERSCHULUNG** soll die Motivation für die zukünftige Präventionsarbeit gefördert werden.

Erfolgreich ist das Projekt, wenn zusätzliche **BEWEGUNGSANGEBOTE ZUM KRAFT- UND BALANCETRAINING** in den Pflegeheimalltag langfristig integriert sind.

Sobald alle Projektbausteine erfolgreich absolviert wurden, kann die Pflegeeinrichtung die **ZERTIFIZIERUNG** beantragen.

Die Programmbausteine im Überblick

1

VORGESPRÄCH und Auftragsklärung in der Einrichtung mit der Einrichtungsleitung (Abstimmung der Projektbausteine, Terminfestlegung, Vertragsgestaltung)

2

EINTÄGIGE FORTBILDUNG von bis zu 3 Mitarbeitern je nach Einrichtungsgröße zur Anleitung von **BEWEGUNGSFÖRDERPROGRAMMEN** zum „PAF Kraft- und Balancetraining“

3

Durchführung von **REGELMÄßIGEN BEWEGUNGSFÖRDERUNGSKURSEN** in der stationären Pflegeeinrichtung

4

DURCHFÜHRUNG EINER MITARBEITERSCHULUNG
(hausinterne Schulung zum Thema Prävention für Pflegebedürftige)

5

PRAXISCOACHING (Begleitung des fortgebildeten Mitarbeiters bei der Durchführung eines Bewegungsförderungskurses)

6

EINRICHTUNGSBEGEHUNG (Anregungen und Tipps zu bewegungsförderlichen Wohnbedingungen)

7

BERATUNG UND INFORMATION DER ANGEHÖRIGEN
zu den Präventionsmaßnahmen durch die Mitarbeiter der stationären Pflegeeinrichtung

8

VERTIEFUNGSFORTBILDUNG mit bis zu 3 Mitarbeitern je nach Einrichtungsgröße zum „PAF Kraft- und Balancetraining“

9

Beim Nachweis der aufgelisteten Bausteine erhält die Pflegeeinrichtung das **ZERTIFIKAT** „PAF - Pflegebedürftige **AKTIV Fördern**“.

DURCHFÜHRUNG CA. 12 MONATE/PFLEGE-EINRICHTUNG



Die Bausteine im Detail

1 - AUFTRAGSKLÄRUNG

Dieser Termin wird von einem Projektmitarbeiter gemeinsam mit der Einrichtungsleitung vor Ort durchgeführt. Hier werden alle Projektbausteine im Detail vorgestellt, die Umsetzung in der Einrichtung besprochen und feste Termine vereinbart. Alle Vereinbarungen werden in einem Projektvertrag festgehalten.

2 - FORTBILDUNG

Die eintägige Fortbildung ist vor allem für Betreuungskräfte, aber auch für andere Berufsgruppen wie Physio- und Ergotherapeuten gedacht.

Die Fortbildung findet zentral zu dem vereinbarten Termin in Magdeburg statt. Hier werden neben theoretischen Kenntnissen vor allem praktische Übungen zum Kraft- und Balancetraining im Mittelpunkt der Fortbildung stehen.

3 - DURCHFÜHRUNG VON BEWEGUNGSKURSEN

Mit der Projektteilnahme verpflichtet sich die Einrichtung zur regelmäßigen Durchführung von Bewegungsförderungskursen. Die Inhalte und die Anleitung zur Durchführung werden in der Fortbildung vermittelt. Die Einrichtung stellt die personellen und räumlichen Ressourcen zur Verfügung.

4 - MITARBEITERSCHULUNG

Die hausinterne Mitarbeiterschulung (ca. 45-60 Min.) wird für alle Mitarbeiter der Einrichtung angeboten. Es werden Präventionsmöglichkeiten für ältere und pflegebedürftige Menschen aufgezeigt und konkrete Umsetzungsbeispiele erarbeitet.

5 - PRAXISCOACHING

Das Praxiscoaching soll 2-3 Monate nach der Fortbildung stattfinden und dient der Transfersicherung. Der Coach nimmt an einem Bewegungskurs in der Einrichtung teil, der von dem geschulten Mitarbeiter durchgeführt wird. Anschließend erfolgt ein qualifiziertes Feedback. Darüber hinaus wird besprochen, wie die Kurse angenommen werden, welche Schwierigkeiten es noch gibt und wo noch Unterstützungsbedarf besteht.



6 - EINRICHTUNGSBEGEHUNG

Neben den Bewegungskursen muss auch die individuelle Bewegungsförderung im Alltag eine wichtige Rolle spielen. In der Einrichtungsbegehung soll erarbeitet werden, welche fördernden und hemmenden Faktoren in der Einrichtung vorhanden sind. Daraus sollen Maßnahmen zur verbesserten Bewegungsförderung abgeleitet werden.

7 - BERATUNG DER ANGEHÖRIGEN

Neben den konkreten Angeboten und Maßnahmen für die Pflegebedürftigen zur Bewegungsförderung ist es wichtig, die Angehörigen zu informieren und Möglichkeiten zur Beteiligung aufzuzeigen. Diese Aufgabe wird kontinuierlich von der Einrichtung mit Hilfe von Informationsmaterial wahrgenommen.

8 - VERTIEFUNGSFORTBILDUNG

Hier werden die einzelnen Erfahrungen der Teilnehmer zu den bisherigen Kraft- und Balancetrainings gemeinsam reflektiert. Darüber hinaus sollen vertiefende Kenntnisse zur gesundheitlichen Situation von älteren Menschen vermittelt und auf bestimmte Krankheitsbilder (z. B. Demenz) eingegangen werden. Die Fortbildung findet zentral zu dem vereinbarten Termin in Magdeburg statt.

9 - ZERTIFIZIERUNG

Bei erfolgreicher Projektteilnahme wird der Einrichtung das Zertifikat „PAF – Pflegebedürftige AKTIV Fördern“ verliehen.

Ein Gewinn für alle

DIE VORTEILE DES ZERTIFIKATS FÜR:

DIE BEWOHNER

- Die Bewohner erhalten zusätzliche Möglichkeiten zur Bewegungsförderung.
- Die Teilnahme an den Bewegungskursen sorgt für eine Förderung und Stärkung der Beweglichkeit sowie von Kraft und Balance.
- Die Pflegebedürftigen stärken ihr Wohlbefinden und erhöhen ihre sozialen Kontakte.

DIE PFLEGEINRICHTUNG

- Die Teilnahme ermöglicht die Einführung eines Konzeptes zur Prävention in der Pflegeeinrichtung.
- Die bisherige Arbeit erhält Bestätigung und das gesamte Team wird zum Weitermachen angespornt.
- Mit der abschließenden Zertifizierung werden diese Bemühungen auch nach außen dokumentiert.

DIE MITARBEITER

- Durch die Projektteilnahme wird das Wissen zur Prävention und Bewegungsförderung aktualisiert.
- Die Beratungskompetenz wird gestärkt.
- Es werden Maßnahmen zur Stärkung der Mobilität erlernt, die zur Umsetzung von Bewegungsförderungskursen befähigen.

ANMERKUNG:

Die personenbezogenen Bezeichnungen in dieser Broschüre gelten für die weibliche und für die männliche Form.





PAF Kraftübungen und Balancetraining

TREPPEN STEIGEN, VOM STUHL AUFSTEHEN ODER DIE EINKAUFSTASCHE TRAGEN - VIELE ALLTÄGLICHE DINGE ERFORDERN KRAFT. EIN STUHL UND EIN PAAR GEWICHTE GENÜGEN, UM DIE MUSKELN ZU STÄRKEN.

Spazieren gehen, im Haus oder Garten arbeiten, den Einkauf zu Fuß erledigen – jede Art von Bewegung ist gut für Ihre Gesundheit. Die normale Bewegung reicht aber nicht ganz aus, um die Kraft zu erhalten, die wir für unsere Selbstständigkeit benötigen. Neben der alltäglichen Bewegung ist es daher wichtig, Kraft und Ausdauer gezielt zu trainieren.

MUSKELN FORDERN

Der Schlüssel für einen nachhaltigen Erfolg im Krafttraining ist die kontinuierliche Steigerung der Trainingsbelastung. An dieser Stelle bieten sich spezielle Gewichtsmanschetten oder Hanteln an, um dem gewünschten Trainingseffekt einer dauerhaften Leistungssteigerung näher zu kommen.

Hierbei ist das Gewicht so zu wählen, dass die letzte Wiederholung jeder Übung als anstrengend

empfohlen wird. Denn mit dem richtigen Reiz lässt sich nicht nur die Kraft, sondern auch die Muskulatur erfolgreich aufbauen.

Tipp: Bevor Sie mit den Gewichten arbeiten, machen Sie sich zunächst mit den Übungen vertraut. Sobald Sie eine Übung problemlos zehnmal wiederholen können, sind Sie bereit, die Intensität zu erhöhen, indem Sie Gewichte hinzunehmen. Hierzu empfehlen wir, mit einem Anfangsgewicht von 200 – 400 g zu starten. Erhöhen Sie die Gewichte nur dann, wenn Sie erneut 10 Wiederholungen problemlos durchführen können.

Gewichtsmanschetten und Hanteln, bei denen Sie das Gewicht verstellen können, erhalten Sie in jedem guten Sportgeschäft oder im Sanitätsfachhandel. Alternativ zu den Hanteln können Sie zunächst auch mit Wasserflaschen üben.

Balanceübungen



1) HULA-HOOP

Stand mit leicht gegrätschten Beinen und mit den Händen in der Hüfte abgestützte Kreisbewegungen in beide Richtungen;

Höherer Schwierigkeitsgrad: mit geschlossenen Augen, im geschlossenen Stand



2) DAS PENDEL

Möglichst lange auf einem Bein stehen und anderes Bein vor- und zurückschwingen, zur Seite schwingen, nach vorne und seitlich eine „8“ schreiben, Bein nach etwa 15 Sek. wechseln und Übung wiederholen;

Höherer Schwierigkeitsgrad: Ohne Schuhe (barfuß), mit geschlossenen Augen

HINWEIS ZUR SICHERHEIT: Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Hausarzt klären, ob aus seiner Sicht bei Ihnen etwas gegen ein Krafttraining spricht.

REGELMÄßIG ÜBEN

Ihre Muskeln werden am besten trainiert, wenn Sie:

- **zwei Trainingseinheiten pro Woche** einlegen.
- sich zwischen jedem Training **zwei bis drei Ruhetage** gönnen.
- Ihr Training so zusammenstellen, dass Sie eine gleiche Anzahl an Arm- und Beinübungen in Ihrer Bewegungseinheit integrieren (möglichst gleiches Verhältnis).
- anfangs von jeder Übung **nur zehn Wiederholungen** machen (eine Wiederholung entspricht einmal Heben und wieder Senken).
- später jede Übung **in zwei Durchgängen** (Serien) mit je max. 10 Wiederholungen trainieren. Achten Sie aber auf Ausnahmen in den Beschreibungen der Übungen.
- zwischen den Serien eine **Pause machen**, die etwa eine Minute lang ist.

Verletzungen beim Training sind sehr unwahrscheinlich, wenn Sie den Anweisungen der Broschüre folgen, betont langsam arbeiten und immer wieder Pausen einlegen. Auch die Auswirkungen auf Puls und Blutdruck sind dann gering.

RÜCKENSCHONEND

Führen Sie alle Übungen sauber und betont langsam aus. Hebeln Sie die Gewichte nicht ruckartig nach oben, arbeiten Sie nicht mit Schwung und senken Sie sie nur langsam ab. Halten Sie den Oberkörper immer aufrecht und gerade. Achten Sie dabei auf Ihren Rücken: Arbeiten Sie nicht im/ins Hohlkreuz. Gönnen Sie sich zwischendurch immer mal eine Pause.

RUHIG ATMEN

Atmen Sie während der Übungen ruhig weiter und halten Sie nicht die Luft an. Das gelingt am besten, wenn Sie laut mitzählen. Entspannen Sie nach jeder Wiederholung Ihre Muskulatur in einer kurzen Pause.

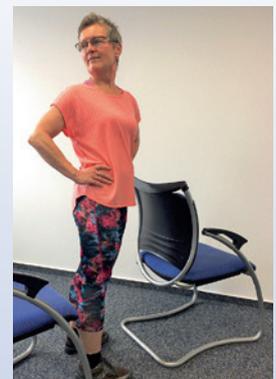
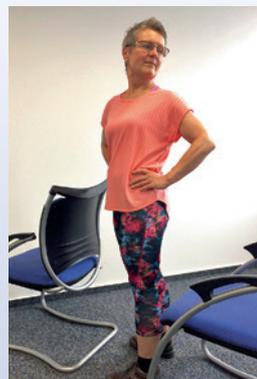
OHNE SCHMERZ

Falls Ihnen bei den Übungen etwas wehtut, sollten Sie sofort abbrechen. Trainieren Sie niemals mit Schmerzen weiter! Sollten Sie am Tag nach dem Training leichten Muskelkater verspüren, ist das normal. Trainieren Sie aber erst wieder, wenn er abgeklungen ist.



3) DIE SCHRITTÜBUNG

Versch. Gehvariationen: seitlich an einen Stuhl stellen und kleine Schritte machen, dabei Fußsohle sauber abrollen und auf der Stelle treten, Bein abwechseln und Übung wiederholen, auch mit Gewichtsmanschetten; **Höherer Schwierigkeitsgrad:** Blick während des Gehens nach unten und nach oben, rückwärts gehen, über unsichtbare Hindernisse steigen



4) DER SCHULTERBLICK

Aus bequemer Standposition mit leicht gegrätschten Beinen nach hinten umdrehen, der Oberkörper und die Arme in den Hüften drehen mit - abwechselnd nach links und rechts; **Höherer Schwierigkeitsgrad:** mit geschlossenen Augen, im geschlossenen Stand (Fußinnenseiten berühren sich), Arme mitschwingen

Kraftübungen



5) DIE BALLERINA

Zur Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelrückseite sowie der unteren Rückenmuskulatur: Stand mit leicht gegrätschten Beinen und an Stuhllehne festhalten, jeweils im Wechsel ein Bein nach hinten hoch strecken, Fußspitze dabei ausstrecken, 10x pro Bein wiederholen

6) DER STORCH

Zur Kräftigung der Oberschenkel-, Po- und Hüftmuskulatur: Mit einer Hand an Stuhllehne festhalten und parallel das Knie so weit wie möglich Richtung Brust bewegen, dabei Fußspitze nach oben ziehen, 10x pro Bein wiederholen, immer im Wechsel (bis 20 zählen)



7) DER HUND

Zur Stärkung der seitlichen Hüft- und Oberschenkelmuskulatur: Mit einer Hand an Stuhllehne festhalten, ein Bein gestreckt zur Seite bewegen, ohne dabei Knie oder Taille zu beugen, langsam in Ausgangsposition zurückbringen, immer abwechselnd mit anderem Bein, 10x pro Bein wiederholen

... IM SITZ

Zur Erleichterung der vorgenannten Übung: Aufrecht auf einen Stuhl setzen ohne anzulehnen, Beine im 90° Winkel abstellen, Bein langsam gerade anheben und dann nach außen bewegen, dabei Fußspitze anspannen, langsam in Ausgangsposition zurückbringen, 10x pro Bein wiederholen



8) DIE FUSSCHAUKEL

Zur Stabilisierung des Fußgelenks und Kräftigung der Wadenmuskulatur: Aufrecht hinstellen, mit einer Hand an Stuhllehne festhalten, so weit wie möglich in den Zehenstand drücken, wieder absenken, beide Fußspitzen gleichzeitig nach oben abheben und auf Ferse stehen, 10-20x beidbeinig wiederholen

... IM SITZ

Zur Erleichterung der vorgenannten Übung: Aufrecht auf einen Stuhl setzen ohne anzulehnen, Beine im 90° Winkel abstellen, Beine so weit wie möglich in den Zehenstand drücken, wieder absenken, beide Fußspitzen gleichzeitig nach oben abheben und auf Ferse abstellen, 10-20x beidbeinig wiederholen



9) DER FENSTERGUCKER

Zur Kräftigung der Oberarmmuskulatur: Aufrechter Sitz auf die vordere Hälfte eines Stuhls ohne anzulehnen, die Armlehnen so umfassen, dass sich die Hände direkt neben dem Rumpf befinden, Füße nach vorne stellen, Körper möglichst nur mit den Armen hochstemmen, Ellbogen so weit wie möglich strecken, langsam Körper wieder in Stuhl absenken; **Höherer Schwierigkeitsgrad:** die Füße stehen vom Stuhl weiter weg, beim Hochstemmen/Absenken einen Fuß anheben, 10 Wiederholungen



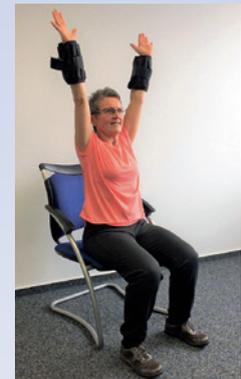
10) DER HASE

Zur Kräftigung der Beinmuskulatur: Stand mit leicht gegrätschten Beinen und an Stuhllehne festhalten, Fußsohlen bleiben fest auf dem Boden, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, langsam in die Knie gehen, dabei das Gesäß nach hinten schieben, langsam wieder hochdrücken, durchatmen und wiederholen, 10 Wiederholungen, zur Sicherheit einen weiteren Stuhl hinter sich stellen



11) DER FENSTERÖFFNER

Zum Training der Schulter- und Oberarmmuskulatur: Aufrecht auf einen Stuhl setzen ohne anzulehnen, die Arme mit gebeugten Ellbogen vor der Brust halten, Gewichte/Hanteln dabei auf Schulterhöhe, im Wechsel langsam zusammenpressen und wieder seitlich nach außen bewegen, sodass sich Schulterblätter auf dem Rücken zusammenziehen, 10 Wiederholungen mit beiden Armen gleichzeitig



12) DAS ERWACHEN

Zum Training der Schultermuskulatur: Aufrecht auf einen Stuhl setzen ohne anzulehnen, beide Arme mit gebeugten Ellbogen seitlich vom Körper halten, Arme langsam gen Himmel heben und strecken, 10 Wiederholungen mit beiden Armen gleichzeitig



13) DER SCHULTERKLOPFER

Zum Training der Schulter- und Oberarmmuskulatur: Aufrecht auf einen Stuhl setzen ohne anzulehnen, die Arme mit gebeugten Ellbogen vor der Brust halten, Hände nach vorne und Handinnenflächen nach oben, abwechselnd immer einen Arm zur Schulter bewegen als ob etwas über die Schulter geworfen wird, Handinnenflächen gerade lassen, 10x pro Arm



14) DER BOXER

Zur Kräftigung der Schulter- und Oberarmmuskulatur: Aufrecht auf einen Stuhl setzen ohne anzulehnen, die Arme mit gebeugten Ellbogen vor der Brust halten, Hände zur Faust geballt und abwechselnd Boxbewegung, Handinnenflächen gerade lassen, 10 Wiederholungen mit beiden Armen



Machen Sie mit

Alle wichtigen Informationen zum Präventionsprogramm erhalten Sie bei den Mitarbeitern der EUMEDIAS – entweder telefonisch, schriftlich oder in einem persönlichen Gespräch vor Ort. Wir freuen uns auf Sie.



EUMEDIAS AG
Hegelstraße 39
39104 Magdeburg

☎ Telefon: 0391 5356760
☎ Fax: 0391 5356777
@ E-Mail: info@eumedias.de

www.eumedias.de

