In Bewegung bleiben: ein Projekt im Alters- und Pflegeheim

Rahel Messmer

Rebekka Kraft

ALTERSZENTRUM PARK

PHYSIO THERAPIE ZUM PARK

Abnahme der Aktivität in Alters- und Pflegeheimen

- Bei Eintritt in Pflege- / Altersheim kommt es zu einem schnellen Abbau verschiedener physischer Leistungen. (JerezRoig et al., 2017; Masciocchi et al., 2019).
- Bewohnende pflegen einen hauptsächlich sitzenden Lebensstil und sind mit zunehmender Einschränkung immobil (Zeyfang et al, 2018)

Mobil bleiben bis ins hohe Alter

- Steigert die Lebensqualität

  (Valenzula et al 2023).
- Bewegung ist im hohen Alter sicher
  (De Souto Barreto P et al 2019).



Projekt Bewegungsförderung im Alters- und Pflegeheim

Konzept und Implementierung
Interprofessionelles
Bewegungskonzept 2024-2025



Projektteam Interprofessionelles Bewegungskonzept:
Von links nach rechts: Martina Grupp, Pflegeexpertin, Fachentwicklung Pflege AZP, Rahel Messmer, Physiotherapeutin PZP, Rebekka Kraft, Physiotherapeutin PZP

Interprofessionelles Bewegungskonzept

Ziel: Ausschöpfen der Aktivitätsmöglichkeiten für alle Bewohnende im Alterszentrum Park



Motto

«JEDE BEWEGUNG ZÄHLT» (WHO, 2020)



Bewegungsförderung durch Schulung

- Bettmobilität
- Bett – Rollstuhl
- Rollstuhl – Stuhl
- Rollstuhl – Toilette - Rollstuhl
- Stuhl – Rollator
- Unterstützung von unsicheren Fussgänger*innen
- Einsatz von Hilfsmittel



Schulung aller Mitarbeitenden eigene Gesundheit

- Aktive Pausen
- Optimierung Arbeitsplatz
- Zugang zu Übungen zur Kräftigung und Ausgleichsbewegungen im Intranet



Bewegungssprechstunde

- Gemeinsamer Austausch, Schwarmintelligenz
- Einbezug Bewohnende
- Interprofessionell

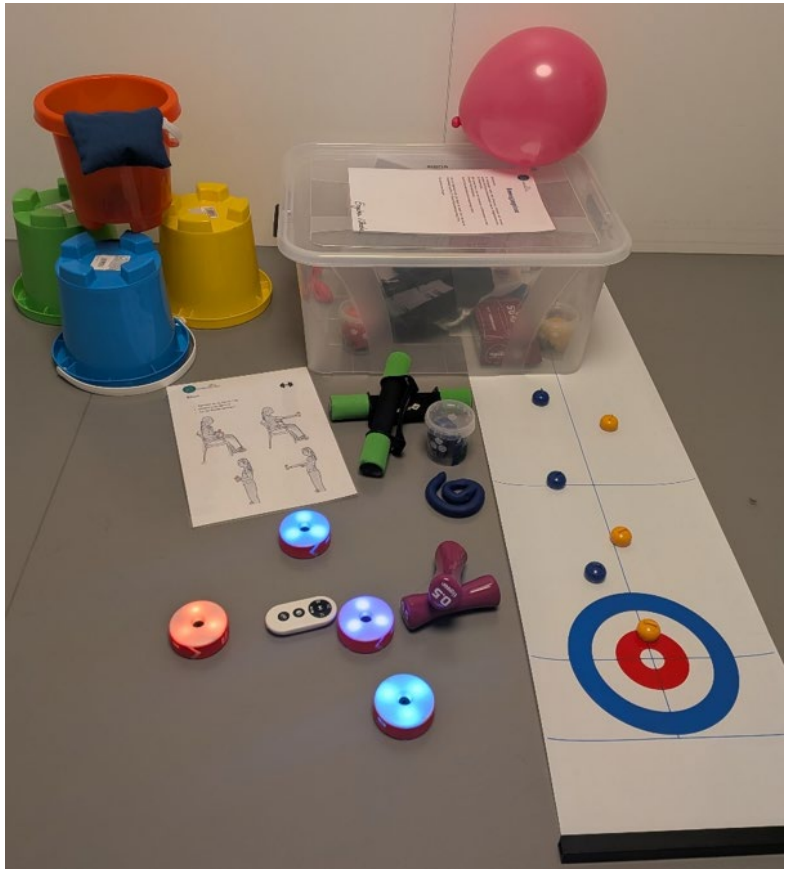


Bewegungsverantwortliche

- Thementräger*innen auf den einzelnen Wohngruppen
- Sensibilisierung für Bewegung im Heimalltag
- Partizipative Entwicklung von Bewegungsförderung
- Interprofessioneller Austausch



Jede Bewegung zählt



Bewegungsbox





Digitale Bewegungsideen



Literatur

- De Souto Barreto P et al.: Association of longterm exercise training with risk of falls, fractures, hospitalizations, and mortality in older adults: a systematic review and meta-analysis. JAMA Intern Med, 2019
- Hahn, LS., Thiel, A., Dembeck, V. et al. A 10-step participatory program for developing, implementing, and evaluating physical activity promoting actions in nursing homes in Germany. BMC Public Health, 2024.
- Jerez-Roig, J., Brito Macedo Ferreira, L. M. de, Torres de Araújo, J. R., & Costa Lima, K; Functional decline in nursing home residents: A prognostic study, 2017.
- Thiel A. et al., Bewegungsförderung im Pflegeheim- ein Praxisleitfaden, BaSAlt, Tübingen: Universität Tübingen. , 2023.

  BaSAlt - Bewegungsförderung im Pflegeheim - ein Praxisleitfaden: LINK
- Valenzuela, P. L., Saco-Ledo, G., Morales, J. S., Gallardo-Gómez, D., Morales-Palomo, F., López-Ortiz, S., Rivas-Baeza, B., Castillo-García, A., Jiménez-Pavón, D., Santos-Lozano, A., Del Pozo Cruz, B., & Lucia, A.; Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. The Lancet Healthy Longevity, 2023.