

# Bewohnerinnen und Bewohner wünschen sich mehr Bewegung

Projekt zur Gesundheitsprävention erfasst die Bedarfe der Seniorinnen und Senioren

Von Christine Schneider,  
Annette Faust-Mackensen  
und Jill Stahl

Selbstbestimmt und unabhängig das Alter leben – das wünschen sich die meisten Menschen. Tatsächlich können Gesundheitsförderung und Prävention auftretende Einschränkungen auch in sehr hohem Alter verringern und vorhandene gesundheitliche Ressourcen erhalten und weiterentwickeln. Die Förderung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit hat, insbesondere bei Pflegebedürftigkeit, einen entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität.

„Das Projekt „Gesund leben im Kornhasen“ möchte die Bewohnenden im Willy-Körner-Haus, einer stationären Pflegeeinrichtung des kommunalen Stuttgarter Trägers „leben&wohnen“, dabei unterstützen. Gefördert wird das Projekt durch den Verband der Ersatzkassen im Namen und Auftrag der Techniker Krankenkasse, Barmer, DAK-Gesundheit, KKH Kaufmännische Krankenkasse, hkk – Handelskrankenkasse und der Hek – Hanseatische Krankenkasse. Hierfür werden gesundheitsförderliche und präventive Angebote geschaffen und entsprechende Strukturen in der Einrichtung aus- und/oder aufgebaut und nachhaltig implementiert. Der vdek ist in der Umsetzung vor Ort und antizipiert dabei die gesellschaftlichen Herausforderungen.

Die Partizipation spielt dabei eine wichtige Rolle. In Fokusgruppen mit den Bewohnenden wurden die Bedarfe festgestellt und in die Handlungsfelder „Ernährung“, „Bewegung“, „Aktivierung kognitiver Ressourcen“ und „Psychosoziale Gesundheit“ gegliedert.

**Handlungsfeld „Ernährung“:** Das Essen und Trinken in der Einrichtung betreffend kam unter anderem der Wunsch nach der Bereitstellung von reiferem und weicherem Obst auf. Von Seiten der Einrichtung wurde für jeden Wohnbereich ein Smoothie-Maker angeschafft. Die Vor- und Zubereitung sowie der Verzehr der Smoothies erfolgten dabei gemeinsam. Die Bewohnenden wünschen sich außerdem, dass das Essen in der Einrichtung individueller werden sollte. Hier sind organisatorische Grenzen gesetzt. Das Thema „Wunschessen zum Geburtstag“ ist in Klärung. Hier gilt es natürlich die anliefernde Küche einzubeziehen.

**Handlungsfeld „Bewegung“:** Das Willy-Körner-Haus legt großen Wert auf Mobilitätstraining. In den Fokusgruppen mit Bewohnenden

und Angehörigen wurde der Wunsch geäußert, in noch höherem Maß Bewegungsangebote zu erhalten, vor allem auch in den Herbst- und Wintermonaten.

Ein Übungsleiter der Sportkultur Stuttgart (ein Zusammenschluss von Sportvereinen) kommt einmal pro Woche ins Willy-Körner-Haus und führt aktivierende Übungen mit den Bewohnenden durch, bei schönem Wetter auch auf dem Platz vor der Einrichtung. Dieses Angebot wird gerade ausgebaut.

Überdies wird daran gearbeitet, den „Bewegungspass für ältere Menschen“ der Landeshauptstadt Stuttgart für die Bewohnenden der stationären Einrichtung einzuführen. Der Bewegungspass beinhaltet 15 einfach umsetzbare Übungen, die den Erhalt der Mobilität im Alter

motiviert, die Bewohnenden dazu aufzufordern, möglichst viel selbst zu tun, sei es beim Essen, Anziehen oder der Körperpflege.

**Handlungsfeld „Aktivierung kognitiver Ressourcen“:** Im Handlungsfeld der kognitiven Aktivierung wurde von den Teilnehmenden der Fokusgruppen geäußert, dass ein

Bedarf in Sachen Vorlesen bestehe. Sowohl in der stationären Einrichtung als auch im benachbarten betreuten Wohnen sind mittlerweile Lesepat:innen im Einsatz. Zusätzlich erfolgt eine Sichtung altersgerechter Hörspiele.



Foto: Alexander Rath

**Handlungsfeld „Psychosoziale Gesundheit“:** Bedarfe, die Teilhabe ermöglichen, und die somit die psychosoziale Gesundheit betreffen, wurden in den Fokusgruppen mit am häufigsten genannt. Hier merkt man die Auswirkungen der Corona-Pandemie, durch die die sozialen Kontakte und damit auch die Teilhabe am aktiven Leben deutlich reduziert wurden. Psychische Belastungen und Vereinsamung nahmen zu. Ein Wunsch, dass noch mehr Ehrenamtliche regelmäßig in die Einrichtung kommen und sich mit den Bewohnenden unterhalten, mit ihnen Spiele spielen, Spaziergehen oder Besorgungen übernehmen, wurde geäußert. Die Corona-Pandemie schränkte in der Tat nicht nur wohngruppenübergreifende Aktivitäten unter den Bewohnenden ein, sondern beeinträchtigte auch den Einsatz Ehrenamtlicher – das ist bis heute spürbar.

Mit Unterstützung der Wilde Bühne e.V. wurde im Willy-Körner-Haus auch eine Theatergruppe ins Leben gerufen. „Bewegungsclovn“ besuchen im

Willy-Körner-Haus regelmäßig Bewohnende, dabei speziell auch solche, die ihr Zimmer nicht verlassen können oder wollen. Diese Angebote werden speziell noch einmal ob ihrer Ausbaumöglichkeiten in den Blick genommen. Zurzeit finden Kinoabende mit Filmen zum Thema Älterwerden statt.

Die aktuellen Maßnahmen in dem Projekt sind niederschwellige Angebote, die schnell zu installieren sind und den Bewohnenden den bereits gewonnenen Zugang zum Projekt erhalten. Diese Maßnahmen werden von der Projektleitung zum jetzigen Zeitpunkt als besonders wertvoll und zielführend erachtet.

Wichtig werden nun die Öffnung in den Stadtteil, der Ausbau der vorhandenen Strukturen und die Weiterentwicklung der Vernetzungsarbeit im Sozialraum.

Annette Faust-Mackensen ist Mitarbeiterin Gesundheitsförderung, -planung und -berichterstattung beim Gesundheitsamt Stuttgart; Christine Schneider ist Einrichtungsleiterin des Willy-Körner-Hauses; Jill Stahl ist Referentin Projektmanagement Prävention und Gesundheitsförderung beim vdek.

Partizipatives Vorgehen erfordert viel Zeit, Kraft und Kontinuität.

fördern. Regelmäßig durchgeführt, stärken die Übungen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen die Muskeln, verbessern das Gleichgewicht und unterstützen die Beweglichkeit. Eine Kooperation von Gesundheitsamt, Amt für Sport und Bewegung, der Sportkultur Wangen und der Einrichtungsleitung passt den bestehenden Bewegungspass auf die gesundheitlichen Lagen und Bedarfe älterer Menschen sowie die räumlichen Gegebenheiten der Einrichtung an.

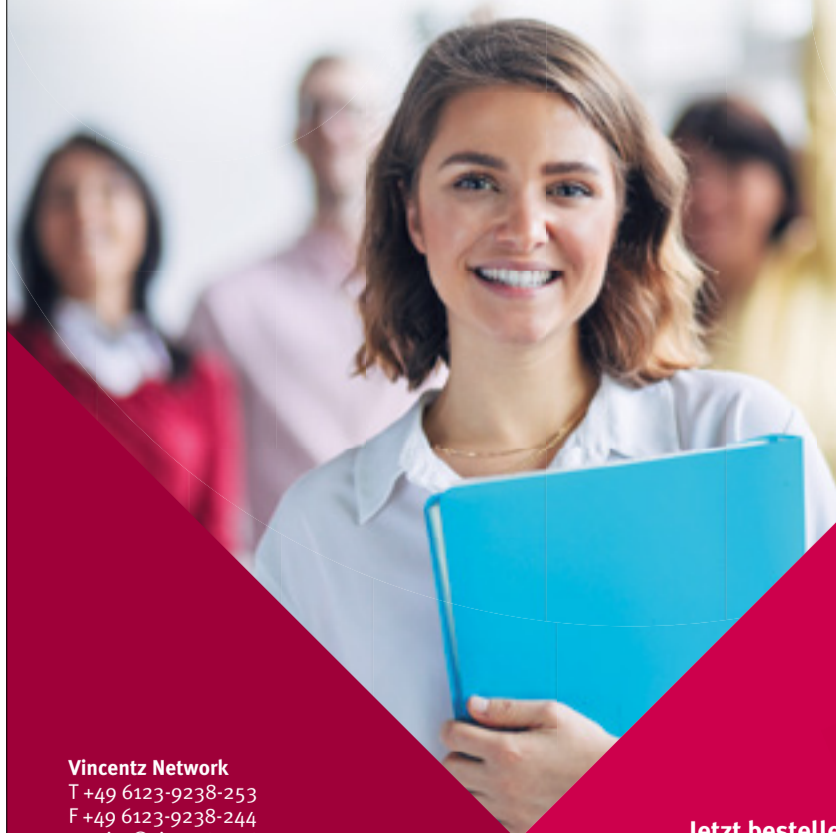
Des Weiteren wurde festgestellt, dass die Mobilisierung durch Pflege- und Betreuungskräfte weiter ausgebaut werden muss. Im ersten Schritt wird das Thema Bewegungsförderung nun stärker in die Betreuungsangebote integriert. Eine entsprechende Schulung durch den Übungsleiter der Sportkultur fand bereits statt, weitere Schulungen sind in Planung. Dadurch sind die Pflegekräfte

## Personalbemessung für die Pflegepraxis

Ab 1. Juli 2023 hält das neue Personalbemessungsverfahren (PeBeM) Einzug in die stationäre Langzeitpflege. Doch wie sind die Vorgaben für jedes Teammitglied nach dem neuen dreigeteilten Qualifikations-Mix-Modell umzusetzen? Lesen Sie in diesem Handbuch, wie die konkrete Umsetzung und Einführung in der Praxis gelingt. Das Autorenteam stellt die pflegfachlichen Aspekte in den Mittelpunkt, zeigt am Beispiel der Mustereinrichtung „Haus zum Feierabend“ alle nötigen Schritte.

Von den Bausteinen der Personalbemessung bis zur Arbeitsorganisation. Mit vielen Grafiken und Übersichtslisten. Als PDL starten Sie mit diesem Handbuch bestens vorbereitet in die Analyse, Planung und praktische Umsetzung. Und auch als Pflegefachkraft profitieren Sie von diesem gut verständlichen und praxisorientierten Handbuch. Denn es gibt allen Beteiligten das Fachwissen und die Sicherheit, Aufgaben und notwendige Veränderungen kompetent im Team zu diskutieren.

Altenpflege  
GEMEINSAM BESSER



Sabine Hindrichs (Hrsg.)  
Personalbemessung für die Pflegepraxis  
2022, 49,90 €, Best.-Nr. 22051  
eBook, 36,90 €, Best.-Nr. 22060

Vincentz Network  
T +49 6123-9238-253  
F +49 6123-9238-244  
service@vincentz.net  
www.altenpflege-online.net/shop

Jetzt bestellen!  
www.altenpflege-online.net/shop

