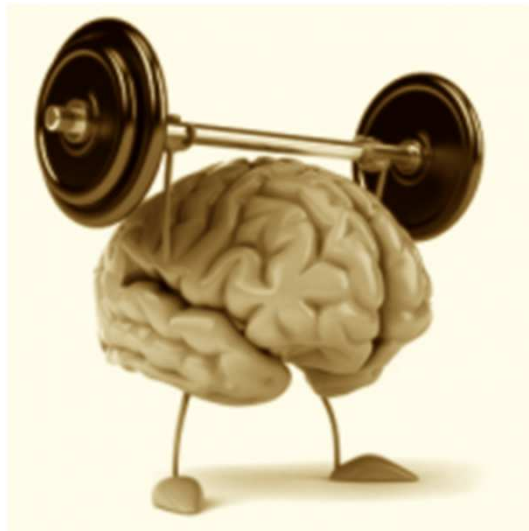


Berlin, 22.09.2011

## Prävention durch Bewegung

Mit Trainingsangeboten Mobilität  
und Lebensfreude fördern



**Referenten:**

**Katja Ballsieper**

Einrichtungsleitung Johanniter-Stift  
Wuppertal

**Julia Richter**

Einrichtungsleitung Johanniter-Stift  
Brauweiler

**DIE  
JOHANNITER**



Johanniter Seniorenhäuser GmbH



## Aufbau des Vortrags

- 1.) Hintergrundwissen rund um Bewegung im Alter
- 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts für die Johanniter-Seniorenhäuser GmbH
  - Verbesserung der Bewohnerversorgung im Bereich Mobilität -
- 3.) NADIA (= **N**eue **A**ktionsräume für Menschen mit **D**emenz und **I**hre **A**ngehörigen)



# 1.) Hintergrundwissen rund um Bewegung im Alter

- **Der menschliche Körper verändert sich mit zunehmendem Alter**
  - Erhöhte Anfälligkeit für Erkrankungen
  - Zunahme chronischer Erkrankungen
  - Abnehmende Beweglichkeit der Gelenke (Abrieb der Knorpelschicht, Bindegewebe verliert an Elastizität)
  - Knochen brechen schneller (Kalziummangel)
  - Abnehmende Muskelkraft (ca. 0,5% pro Jahr)
  - Zunehmende motorische Defizite
  - Zunehmende sensorische Defizite



# 1.) Hintergrundwissen rund um Bewegung im Alter

- **Alle diese Veränderungen führen dazu, dass viele Senioren stürzen**
  - Rund ein Drittel aller über 65jährigen stürzen während eines Jahres mindestens einmal
  - Sturztendenz steigt mit zunehmendem Alter weiter an
  - Jeder zweite Bewohner von vollstationären Pflegeeinrichtungen stürzt mindestens einmal jährlich
  - Ca. 12% der Stürze führen zu schwerwiegenden Verletzungen und Frakturen
  - physische und psychische Auswirkungen nach einem Sturz
    - Prellungen, Verstauchungen, Frakturen, Wunden bis hin zum Tod
    - Vertrauensverlust in eigene Mobilität
    - Einschränkung des Bewegungsradius
    - soziale Isolation



# 1.) Hintergrundwissen rund um Bewegung im Alter

- **Risikofaktoren für Stürze**
  - extrinsische Ursachen (z.B. schlechte Beleuchtung, falsches Schuhwerk, glatte Böden)
  - intrinsische Ursachen (z.B. Visusminderung, Gangunsicherheit durch Medikamente, Kraftdefizit durch Immobilität)
  - spezielle organische Erkrankungen (z.B. Demenz, Parkinson, Altersdepression, Polyneuropathie)
- Stürze sind häufig multifaktorell bedingt
- Wichtig ist individuelle Erfassung des Sturzrisikos



# 1.) Hintergrundwissen rund um Bewegung im Alter

- **Mehr Mobilität gleich mehr Lebensqualität**
  - bewiesener Zusammenhang zwischen Mobilität und empfundener Lebensqualität
  - Kraft und Balance lassen sich in jedem Alter und bei jeder Ausgangskonstitution trainieren und verbessern
    - besonders schnelle Erfolge zeigen sich bei wenig Trainierten
  - Körperliches Training hat auch positive Effekte auf die kognitiven Fähigkeiten der Betroffenen





# 1.) Hintergrundwissen rund um Bewegung im Alter

## ▪ **Derzeitige Lage in Deutschland**

- Versorgungsdefizit im Vergleich zu anderen Ländern im Bereich der Mobilität
- Kaum Vernetzung zwischen einzelnen Dienstleistern im Versorgungssystem
- Schwerpunkt des Gesundheitssystems liegt auf der Therapie, Prävention und Beratung werden noch vernachlässigt
- Besonders ältere Menschen erhalten nicht mehr alle Leistungen, welche im Gesundheitssystem möglich werden
  - verordnete Therapien
  - Verordnung von einigen Medikamenten, z.B. Antidementiva





## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts

- **Ziele**
  - strategische Vernetzung zwischen Prävention, Pflege und Rehabilitation
  - Erhöhung der Lebensqualität durch verbesserte Mobilität im Alter
  - Kostenreduzierung im Gesundheitssystem
  - Wettbewerbsstärkung



## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts

### ▪ Zielgruppen

- Bewohner der einzelnen Johanniter-Senioreneinrichtungen, welche in den Pflegebereichen oder den angeschlossenen Betreuten Wohnungen leben, sowie mobile Senioren außerhalb der Einrichtungen
- Personen mit keiner oder leichter Pflegebedürftigkeit und Mobilitätseinschränkung: Förderung der Alltagskompetenz und Erhalt der Selbstständigkeit
- Personen mit schwerer Pflegebedürftigkeit: größtmögliche Förderung der verbliebenen Alltagskompetenz und Mobilität



## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts

### ▪ Leistungen

- Mobilitätsberatung und Erhebung des individuellen Therapiebedarfs
- Einzelbehandlungen
  - Krankengymnastik
  - Behandlung nach Bobath
  - Lymphdrainage
  - Atemtherapie
  - Umgang mit Hilfsmitteln...
- Gruppenangebote
  - Kraft-Balance-Training
  - Nordic Walking
  - Wirbelsäulengymnastik
  - Qi Gong im Sitzen...





## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts

- **Kommunikation, Schulungen und Fortbildungen**
  - Einbindung der Therapeuten in die Besprechungsmatrix der jeweiligen Einrichtung
    - multiprofessionelle Dienstübergaben
    - Fallbesprechungen
    - Teamsitzungen
  - Therapeutenteam mit entsprechender Fachkompetenz berät Bewohner, Ärzte und Pflegekräfte
    - enge Zusammenarbeit beim Rezeptmanagement
  - Bewohnerbezogene Einzelschulungen sowie Inhouseschulungen aller Pflegekräfte durch die Therapeuten
    - Lagerungstechniken
    - Mobilisation und Handling
    - Selbsthilfetraining
    - rüchenschonendes Arbeiten...



## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts

- **Dokumentation und wissenschaftliche Begleitung**
  - Therapeuten dokumentieren Behandlungserfolge, -änderungen sowie Besonderheiten in der Pflegedokumentation
  - Steuerung und Implementierung der Therapie in den Pflegeprozess durch Bezugspflegefachkraft in Abstimmung mit dem behandelnden Therapeuten
  - Konzepterarbeitung und -evaluation in Zusammenarbeit mit dem Institut für Soziale Gerontologie und Alternsmedizin an der Bergischen Universität Wuppertal



## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts



- **Verträge**
  - Betrieb von Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen über verschiedene Modelle möglich
    - Praxis in Eigenbetrieb (Johanniter-Stift Köln-Flittard)
    - Kooperation mit Praxis (Johanniter-Stifte Wuppertal und Gelsenkirchen)
    - Aufbau einer Integrierten Versorgung nach §140 SGB V
  - Grundsätzliche Wahlfreiheit des Bewohners bei der Auswahl des Therapeuten bleibt bestehen
  - Interessenten werden die Möglichkeiten im Rahmen der Mobilitätsförderung schon beim Erstkontakt vorgestellt
  - Bewohner und externe Kunden können Zusatzleistungen der Therapeuten sowie Wahlleistungen in Anspruch nehmen, wenn sie dies schriftlich bestätigen



## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts



- **Beispiele aus dem Johanniter-Stift Wuppertal**
  - Gründung einer Zweitpraxis durch den Kooperationspartner in den Räumen des Johanniter-Stiftes
  - Anschaffung und Nutzung des Trainingsgerätes MotoMed Viva zur Mobilitätsförderung
  - Fünf Mitarbeiter wurden durch Fortbildungen dazu befähigt, Kraft-Balance-Training durchzuführen
  - Kraft-Balance-Training wird seit August 2010 regelmäßig angeboten, mittlerweile fünfmal pro Woche
  - Gruppenangebote Nordic Walking, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik und Qi Gong im Sitzen wurden in Kooperation mit dem Therapeuten als Zusatzleistungen für die Bewohner angeboten
  - - Krankenkassen bezuschussen Kurse in der Regel zu 80%

**DIE  
JOHANNITER**



**Johanniter Seniorenhäuser GmbH**

## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts

- Beispiele aus dem Johanniter-Stift Wuppertal



**DIE  
JOHANNITER**



## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts

- Beispiele aus dem Johanniter-Stift Wuppertal



**DIE  
JOHANNITER**



## 2.) Entwicklung eines Mobilitätskonzepts

- **Beispiele aus dem Johanniter-Stift Wuppertal**
  - Fortbildungen für die Mitarbeiter wurden angeboten
    - z.B. Lagerungstechniken, Kinästhetik, rüchenschonendes Arbeiten
  - Durchführung bewohnerbezogener Kurzschulungen
  - Angebot von Mitarbeitermassagen
  - Regelmäßige Vorträge rund um das Thema Mobilität werden für Bewohner, Angehörige und Interessenten angeboten



### 3.) NADIA (Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen)



- entwickelt an der Deutschen Sporthochschule Köln am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie
- 2. Platz des vdek-Zukunftspreises 2010
- Ansprechpartner: Ulrike und Frank Nieder [www.ff100.de](http://www.ff100.de)
  
- NADIA ist eine Fortführung des Bewegungsprogrammes „fit für 100“, welches sich an hochaltrige Menschen, die zu Hause leben, wendet
  
- Effekte:
  - effizientes Mittel zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
  - Erhalt von Alltagskompetenz und Lebensqualität
  - Menschen mit demenzieller Veränderung sind gemeinsam mit ihren Angehörigen aktiv

**DIE  
JOHANNITER**



**Johanniter Seniorenhäuser GmbH**

### 3.) NADIA



#### Trainingseffekte für den Menschen mit Demenz:

- Verzögerung des Krankheitsverlaufes und Pflegebedarfs
- Steigerung der Lebensfreude durch soziale Kontakte und gemeinsame Aktivitäten mit dem Angehörigen

#### Effekt aus Sicht des Angehörigen/Freundes/Trainingspartner:

- er kann die eigene körperliche Leistungsfähigkeit steigern
- er erfährt Freude über die gemeinsamen Erfolgserlebnisse
- daraus entsteht eine wesentliche Entlastung in seinem Pflegealltag



### 3.) NADIA



- Forschungsvorhaben von „fit für 100“
- im Focus steht der in der eigenen Häuslichkeit lebende demenziell erkrankte Mensch (leichtes bis mittleres Stadium) und sein pflegender Angehöriger
- Forschungszeitraum: 01.04.2009- 31.03.2012
- Förderung durch:
  - Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein Westfalen (MAGS)
  - Ausgleichsfonds der Pflegekassen des Landes NRW
  - Eigenmittel der Deutschen Sporthochschule Köln





## 3.) NADIA

### Erfahrungen der Pilotstudie:

- bei demenziell erkrankten Menschen verbesserte sich die Leistung im Aufstehetest durch das „fit für 100“-Bewegungsprogramm signifikant, was für eine Verbesserung der Beinkraft spricht
  - signifikant höhere Handgriffstärke
  - signifikant gesteigerte Leistung in einer einfachen Alltagsaufgabe: (Aufstehen, Gehen, Umdrehen und Setzen)
- Vergleich: vor Trainingsbeginn und nach mehrwöchigem Training



### 3.) NADIA

Vorteile für den Menschen mit Demenz bei regelmäßigem Training:

- Erhalt elementarer Fähigkeiten
- Stabilisierung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Verzögerung des muskulären Abbaus
- Kraft- und Koordinationsschulung
- Geregelte Aktivierung und Konzentration
- Erleben von Wertschätzung
- Neue soziale Kontakte
- Gesteigerte Lebensfreude



### 3.) NADIA

Entlastung der Angehörigen durch:

- Stärkung körperlicher und psychischer Ressourcen
- Vorbereitung auf zukünftige Pflege
- Relativierung des eigenen Älterwerdens durch Begegnung mit Altersgenossen in ähnlicher Situation
- Entfaltung von Freude an Aktivität und Bewegung





## 3.) NADIA

### Nutzen im häuslichen Alltag:

- erleichtert alltägliche Aufgaben wie Gehen, Bücken, Aufstehen etc.
- wirkt sturzpräventiv
- schult Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration
- fördert die Selbstständigkeit
- führt zu Alltagskompetenz





### 3.) NADIA

#### Praktische Umsetzung im Johanniter- Stift Brauweiler:

- Das Training wird seit 2009 in den Räumlichkeiten des Johanniter-Stifts Brauweiler angeboten
- es findet zweimal wöchentlich statt
- Trainingsdauer: 60 Minuten
- max. Gruppengröße: 10 Personen (á 5 Paare)
- anerkanntes niedrighschwelliges Angebot
- Ausbildung von vier Mitarbeitern des Johanniter-Stifts:  
Zwei Trainerinnen und zwei Präsenzkräfte
- in Kooperation mit dem TuS- Brauweiler






### 3.) NADIA

#### Praktische Umsetzung im Johanniter- Stift Brauweiler:

- Kosten: 10,- EUR je Einheit und Paar
- davon 7,50 EUR: Teilnehmer mit Demenz
- davon 2,50 EUR: Partner
- die Kosten können mit der Pflegekasse abgerechnet werden

#### Synergieeffekte:

- Das Stift stellt kostenlos den Trainingsraum zur Verfügung
- TuS entstehen somit keine zusätzlichen Kosten
- Öffentlichkeitsarbeit
- Presseberichte
- die intern ausgebildeten Mitarbeiter können Erlerntes auch bei den Angeboten für die Bewohner umsetzen




## „NADIA“-Training im Johanniter-Stift Brauweiler



**DIE  
JOHANNITER**






„NADIA“-Training im Johanniter-Stift Brauweiler



**DIE  
JOHANNITER**





„Nadia“-Training im Johanniter-Stift Brauweiler





Vielen Dank

für Ihre

Aufmerksamkeit!



---

**DIE  
JOHANNITER**

