



Gemeinsame Pressemitteilung:

Mehr Mobilität in Pflegeheimen – Bewegungsförderungsprogramm gestartet

26. April 2017 / Magdeburg – Im Alter reduziert sich die Muskelmasse deutlich – wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge um 50 Prozent bis zum 80. Lebensjahr. Pflegeheimbewohner sind deshalb kaum noch mobil. Dies wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden aus. Jeder zweite Pflegeheimbewohner stürzt auch einmal im Jahr, oft sind Hüftfrakturen die Folge. Ein Bewegungsförderungsprogramm der AOK Sachsen-Anhalt und der IKK gesund plus soll jetzt die Mobilität von Pflegeheimbewohnern steigern und so auch Stürze und Brüche vermeiden. Umgesetzt wird das Projekt von der EUMEDIAS Heilberufe AG.

Das Programm „PAF – Pflegebedürftige AKTIV Fördern“ soll stationäre Pflegeeinrichtungen unterstützen, ihre Bewohner mobiler zu machen und deren Wohlbefinden zu verbessern. Dafür werden Betreuungskräfte bzw. Ergo- oder Physiotherapeuten unter Anleitung von Experten befähigt, selbst Kraft- und Balance-Trainings nach einem speziellen Trainingskonzept in ihrem Pflegeheim durchzuführen.

„Mobilität heißt Lebensqualität. Denn wer nicht spazieren gehen kann oder auf Hilfe angewiesen ist, fühlt sich schnell isoliert“, sagt Ralf Dralle, Vorstand der AOK Sachsen-Anhalt. Bewegungsangebote können einen Teil dieser Mobilität wieder herstellen, die Lebensqualität verbessern und Stürze vermeiden. „Unser Ziel ist es, dass langfristig mehr Bewegungsangebote in den stationären Pflegeeinrichtungen in Sachsen-Anhalt durchgeführt werden.“

„Durch die Trainingsmaßnahmen lernen die Pflegeheimbewohner, wieder Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten aufzubauen“, ergänzt Uwe Schröder, Vorstand der IKK gesund plus. „Die positiven Folgen sind ein gesteigertes Selbstvertrauen und weniger Unsicherheit im täglichen Leben.“

Qualifizierung in mehreren Schritten

Das Programm „PAF“ wird durch Experten der EUMEDIAS Heilberufe AG durchgeführt und ist in mehrere Schritte über einen Zeitraum von 6 Monaten unterteilt: Nach einer eintägigen Fortbildung, in der theoretische Grundlagen und praktische Übungen an Betreuungskräfte bzw. Ergo- oder Physiotherapeuten vermittelt werden, führen diese selbst regelmäßig Übungen nach dem neuen Trainingskonzept zum Kraft- und Balancetraining mit ihren Bewohnern durch. Anschließend begutachten die Experten in einem Praxis-Coaching ca. zwei Monate nach absolvierter Fortbildung, wie die Kurse vor Ort umgesetzt werden und geben Feedback, was verbessert werden



kann. Im nächsten Schritt zeigen die Experten allen Mitarbeitern des Pflegeheimes, welche Möglichkeiten es zur Prävention für Pflegeheimbewohner gibt und geben konkrete Umsetzungsbeispiele. Nach Abschluss aller Qualifizierungsmaßnahmen erhalten die Pflegeeinrichtungen ein Zertifikat.

Gezielte Muskelübungen wirken nachweislich

Das Konzept wurde dabei auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt. Dass gezielte Muskelübungen wirken, haben bereits Studien belegt. „Es geht dabei nicht ausschließlich um Muskelaufbau. Vielmehr helfen gezielte Bewegungsübungen dabei, die Koordination zwischen Muskeln neu anzuregen und so Bewegungsabläufe zu festigen und zu verbessern“, erklärt Prof. Dr. Kerstin Baumgarten von der Hochschule Magdeburg-Stendal. „So erreichen wir, dass auch unvorhersehbare Situationen, beispielsweise ein drohender Sturz, besser beherrscht und im Idealfall vermieden werden können.“

Nach ersten landesweiten Veranstaltungen, in denen das Konzept vorgestellt wurde, sind bereits mehr als 80 stationäre Pflegeheime an „PAF“ interessiert, so die Rückmeldung der Projektleiterin Jeanette de la Barré. Ziel der Projektpartner ist es, das bis Ende 2018 rund 330 der landesweit 456 stationären Pflegeeinrichtungen an dem Programm teilnehmen.

An dem Bewegungsförderungsprogramm teilnehmen kann jedes stationäre Pflegeheim in Sachsen-Anhalt. Interessierte können sich jederzeit telefonisch unter 0391 / 535 6760, schriftlich unter info@eumedias.de oder persönlich an die EUMEDIAS Heilberufe AG wenden (Hegelstraße 39, 39104 Magdeburg).

Pressekontakt:

AOK Sachsen-Anhalt
Sascha Kirmeß
Pressesprecher
Lüneburger Straße 4
39106 Magdeburg

Tel.: 0391 / 2878 – 44033
Fax.: 0391 / 2878 – 44576

E-Mail: sascha.kirmess@san.aok.de
Internet: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

IKK gesund plus
Gunnar Mollenhauer
Pressesprecher
Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg

Tel.: 0391 / 2806 – 2002
Fax.: 0391 / 2806 – 2009

E-Mail: gunnar.mollenhauer@ikk-gesundplus.de

EUMEDIAS Heilberufe AG
Jeanette de la Barré
Hegelstraße 39
39104 Magdeburg

Tel. 0391 / 5356764
Fax.: 0391 / 5356777

E-Mail: idelabarre@eumedias.de

Internet: www.eumedias.de



Hintergrundinformationen für die Redaktionen:

Mit dem Präventionsgesetz, das 2015 in Kraft getreten ist, sollten auch Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen mehr gesundheitsfördernde Angebote erhalten. Mit dem Projekt „PAF – Pflegebedürftige aktiv fördern“ sind die AOK Sachsen-Anhalt und die IKK gesund plus die ersten Krankenkassen in Sachsen-Anhalt, die diesen gesetzlichen Auftrag jetzt umsetzen.

