

Der Bewegende Flur

Ein Mobilitäts-Tool für mehr Mobilität und Alltagskompetenz älterer und pflegebedürftiger Menschen in Einrichtungen der stationären und ambulanten Pflege

Konzept

Inhouse-Schulungen
für Betreuungs- bzw.
Pflegekräfte und
Übungsleitungen

Kooperationen mit Alteneinrichtungen

Der **Kreissportbund Gütersloh** will - anknüpfend an die Erfahrungen aus dem Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ (BAP) des Landessportbundes NRW (2016 - 2022)...

- **Bewegungsk Kooperationen** zwischen Sportvereinen und Einrichtungen im Kreis Gütersloh initiieren, fördern und aktiv begleiten.
- **Impulse** für neue bzw. mehr Formen und Formate der Bewegungsförderung für hochaltrige Menschen in stationären und ambulanten Lebenswelten setzen.
- **Multiplikatoren** ansprechen, schulen und fit machen für das Handlungsfeld Bewegung.

Gute Gründe

Kreis Gütersloh (Pflegebedarfsplanung 03/2023)

- 12.489 Pflegebedürftige, davon 19% in vollstationärer Pflege, 28% zu Hause mit ambulanter Unterstützung
- 75 ambulante Pflegedienste, 51 Tagespflegen, 35 vollstationäre Einrichtungen, 81 Haus- bzw. Pflege Wohngemeinschaften

Der Bewegende Flur - Entstehung

„Der Bewegende Flur“ ist ein **Mobilitäts-Tool**, das im Zuge des BAP-Projektes des Landessportbundes NRW in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt wurde.

Konzipiert für den Einsatz in Einrichtungen der stationären sowie ambulanten Altenpflege, greift das Tool die Idee des „Flursports“ auf und will mittels niederschwelliger Bewegungsanreize zur möglichst **täglichen Bewegung** einladen.

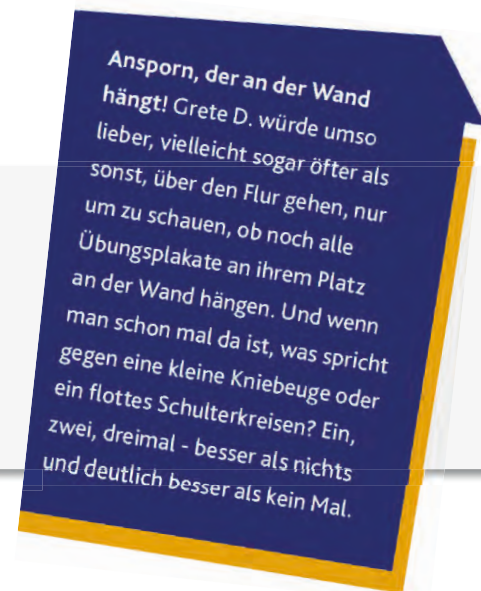
Motto & Mittel

Ansporn, der an der Wand hängt!

- Poster / Bewegungsplakate
- Optische Helfer zur aktivierenden/-animierenden Gestaltung der räumlichen Umgebung in Einrichtungen der Altenpflege



Manual und Schulungskonzept



Der Bewegende Flur - die Idee

- Flure einer Alteneinrichtung als Raum für Bewegungsanlässe nutzen.
[Alternativ: sonstige frei zugängliche Räume]
- Mit einfachen, aber ausgesuchten Übungen die Alltagskompetenz und Mobilität älterer Menschen gezielt unterstützen.



**Einfach mal
umdekorieren!**

Plakate mit
Bewegungsmotiven an
die Wand hängen

Zur möglichst täglichen
Bewegung einladen



Zuspruch in der Praxis

Action auf dem Flur - Begegnung, viel Freude und neuer Eifer



„Die Senior*innen sollen langfristig dazu animiert werden, an den Bewegungsplakaten im Flur selbstständig kleine Übungen durchzuführen.“

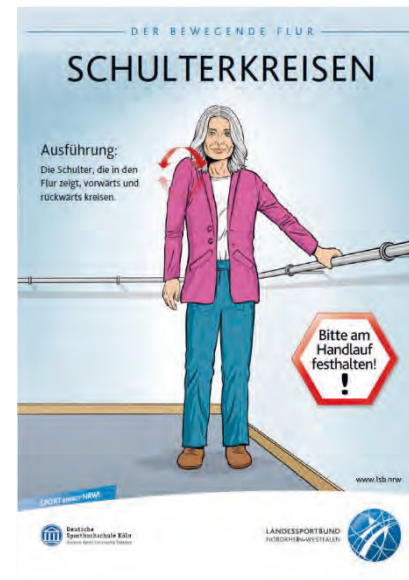
Dazu werden sie zunächst in mehreren Übungsstunden in der Gruppe angeleitet, bevor sie sich selbst auf die Strecke begeben.“

Der Bewegende Flur - die Materialien



Das Manual

Anleitung und Handlungshilfe für die praktische Umsetzung der Idee des Bewegenden Flures.

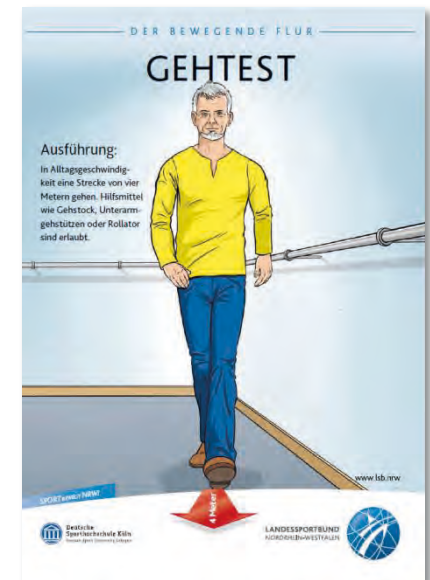


Die Plakate

9 Alltagsübungen

Einsatz auf dem Flur

- ! Einladung zum regelmäßigen Üben



3 Testübungen

Einsatz zur Testung

- ! Überprüfung bestimmter motorischer Fähigkeiten

Der Bewegende Flur - die Übungsauswahl

Kriterien: Angemessenheit, Einfachheit, Sicherheit (Handlauf), große Muskelgruppen, überwiegend beidseitig ausführbar, variierbar, nach Einführung selbständig durchführbar...

Motorischen Komponenten – mit Blick auf Erhalt der Alltagskompetenz

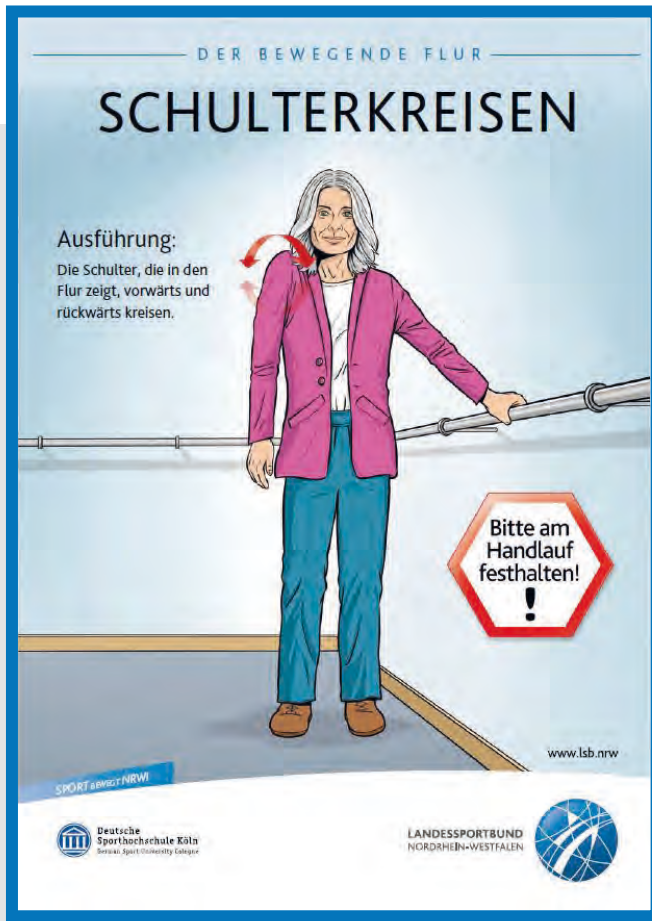
- **Im Vordergrund: Kraft und Koordination**, hier: Akzent **Balance** bzw. Gleichgewicht als wichtige Faktoren der Sturzprävention.
- **Nebeneffekte: Ausdauer/HerzKreislauf-Aktivierung** sowie **Beweglichkeit** ... ergeben sich aus der Komplexität der Übungen.

Zielgruppe

- Hochaltrige, vermutlich bewegungseingeschränkte Personen
- Gehfähigkeit vorausgesetzt
- Option für nicht Gehfähige: Kraft etc. auch im Sitzen trainieren



Der Bewegende Flur - ein Blick ins Manual



ALLTAGSÜBUNG 3 | SCHULTERKREISEN

Übungsvariation

- ➔ Kreisen der Schulter in beide Richtungen, nach hinten und vorne; Wechsel rechte und linke Seite
- ➔ Schulter anheben, kurz halten, dann langsam wieder absenken; Wechsel rechte und linke Seite, dann gleichzeitig
- 📘 Auf die Atmung achten!

Trainingseffekt

- ➔ Mobilisation des Schultergelenkes
- ➔ Dehnung der Brustmuskulatur
- ➔ Unterstützung der Körperaufrichtung

Alltagsmehrwert

- 👍 Diese Übung hilft verschiedenste Alltagsbewegungen zu erleichtern wie z. B. Haare kämmen oder Jacke an- und ausziehen

Praxis - die 9 Alltagsübungen



Testübungen

Short Physical Performance Battery (SPPB)

Die SPPB-Testbatterie ist ein **geriatrisches Assessment**, die mit Hilfe drei alltagsnaher Übungen die Funktionsfähigkeit älterer Menschen in folgenden Bereichen erfasst:

- 1 Gleichgewicht
- 2 Gehgeschwindigkeit
- 3 Beinkraft



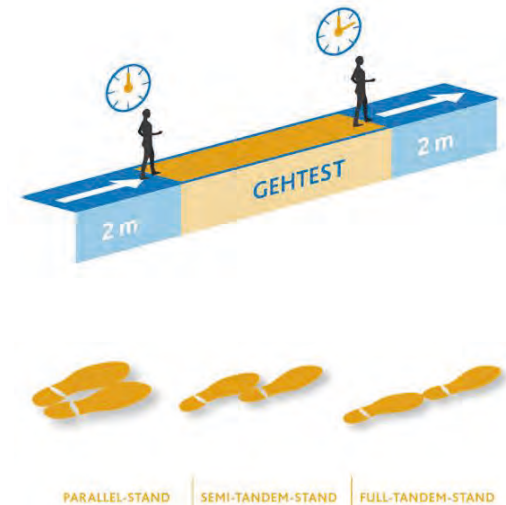
Die Testergebnisse erlauben Rückschlüsse zu Stand und Entwicklung **körperlicher Funktionen** sowie insbesondere zum individuell bestehenden **Sturzrisiko**.

Empfehlung: Nach Ersterhebung sollte der Test nach ca. 10-12 Wochen wiederholt werden, um so Übungserfolge überprüfen zu können.

Die Schulung - Inhalte

Inhalte

- Sportvereine und Alteneinrichtungen als Bewegungspartner
- Der Bewegende Flur - Idee und Materialien
- Handhabung des Manuals und Einsatz der Übungsplakate
- Vermittlung gezielter Alltagsübungen, Hilfen zur Durchführung und Anleitung
- Zur Bedeutung von Bewegung zur Förderung von Mobilität und Alltagskompetenz im höheren Alter
- Stellenwert der Komponenten Kraft und Koordination im Kontext der Sturzprävention
- Exkurs: Kraft und Sarkopenie
- Short Physical Performance Battery (SPPB) - ein geriatrisches Assessment
- Vorhandene Bewegungsräume nutzen



1989 als Krankheit benannt
2016 in ICD-10 aufgenommen

| | Muskel gesund | Prä- Sarkopenie | Sarkopenie | Schwere Sarkopenie |
|----------------|------------------|--------------------|------------|-----------------------|
| Muskelmasse | ✓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| Muskelkraft | ✓ | ✓ | ✓ oder ↓ | ↓ |
| Muskelfunktion | ✓ | ✓ | ↓ oder ✓ | ↓ |

Vgl.: Prof. Dr. Klara Bruus
mod. nach Cruz-Jentoft et. Al. 2010; Age and Ageing 39(4):423 doi: 10.1093/ageing/afy034

Der Bewegende Flur - einfach (zu) machen

Mehr...

Mobilität, Gesundheit,
soziale Teilhabe
und Lebensqualität
für alte und
pflegebedürftige
Menschen!

**Gewinn
für alle!**

Flure

bewegungsfreundlich
gestalten!

Tägliche Bewegung
ermöglichen!

