

Mehr Bewegung für Pflegebedürftige

Im NRW-Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ werden Übungsleiter aus Sportvereinen zusammen mit Pflegekräften geschult, um voneinander zu lernen und ihr neues Wissen für die Bewegungsförderung älterer Menschen zu nutzen.

Gerade im höheren Alter ist Bewegung der entscheidende Faktor für den Erhalt von Mobilität, Alltagskompetenz und sozialer Teilhabe. Ziel des Modellprojektes „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ (BAP) des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen ist es deshalb, neue Bewegungsangebote für ältere und pflegebedürftige Bewohner von Alteneinrichtungen zu schaffen. Ein regelmäßig durchgeführtes Bewegungstraining wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden aus, sondern auch auf die Selbstständigkeit: So kann zum Beispiel eine

verbesserte Beweglichkeit im Schultergelenk das selbstständige An- und Auskleiden (weiterhin) ermöglichen und eine gekräftigte Stütz Muskulatur eine höhere Mobilität zur Folge haben. Der Erhalt oder die Wiederherstellung der Selbstständigkeit stellt auch für Mitarbeitende in Alteneinrichtungen eine Unterstützung dar. Bei den Gruppenangeboten geht es aber nicht nur um die Aspekte Mobilität und Sturzprävention, sondern auch um die Förderung sozialer Teilhabe und Lebensfreude im Alltag der hochaltrigen und pflegebedürftigen Menschen.

Für die Initiierung und Etablierung der BAP-Bewegungsangebote arbeiten Sportvereine und Alteneinrichtungen in Tandems zusammen. Ihre Mitarbeitenden werden gemeinsam geschult, um die Zusammenarbeit zwischen Sport und Pflege zu systematisieren und nachhaltig zu stärken.

Win-win-Situation für Sport und Pflege

Der Sportverein

- erreicht neue Zielgruppen im Setting Pflege;
- profiliert und vernetzt sich als Akteur in der Seniorenarbeit und im Quartier;
- qualifiziert seine Übungsleiter mit spezifischem Know-how auch für vereinsinterne Angebote;
- erschließt neue Bewegungsräume und gewinnt neue Mitglieder und Kursteilnehmer;
- schließt eine individuelle Vereinbarung zur nachhaltigen Zusammenarbeit und Qualitätssicherung mit dem Kooperationspartner aus der Pflege.

Die Alteneinrichtung/Der Pflegedienst

- schafft durch Bewegungsangebote und Bewegungsförderung mehr Lebensqualität und Wohlbefinden für Bewohner und Gäste;
- kann auf qualifizierte Übungsleitungen mit spezifischem Know-how im Sport mit Älteren zugreifen;
- hat die Möglichkeit, eigene Mitarbeitende für bedarfsgerechte Angebote zu qualifizieren;
- erwirbt Kenntnisse und Erfahrungen in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport sowie in der Prävention und Gesundheitsförderung;
- schließt eine individuelle Vereinbarung zur nachhaltigen Zusammenarbeit und Qualitätssicherung mit dem Kooperationspartner aus dem Sport.

Schulungsmotto:

„Von- und miteinander lernen!“

Die Basisschulung richtet sich an Übungsleiter aus Sportvereinen sowie an Pflege- und Betreuungskräfte aus Pflegeeinrichtungen und -diensten. Sie vermittelt grundlegende Aspekte der Planung, Organisation und Durchführung von Bewegungsangeboten für unterstützungs- und pflegebedürftige Menschen in Alteneinrichtungen oder vergleichbaren Lebenswelten. Die Teilnehmenden aus Sport und Pflege sollen dabei voneinander lernen: Die Akteure aus dem Sport sollen ein Verständnis für die Rahmenbedingungen im Setting Pflege entwickeln, die Akteure aus der Pflege lernen, wie eine Bewegungseinheit aufgebaut ist und welche Inhalte in einer solchen vermittelt werden können. Dieser Wissens- und Erfahrungsaustausch steht im Zentrum der Schulung und soll zur Bildung eines stabilen Netzwerks zwischen

Sport und Pflege beitragen sowie die Qualität von Bewegungsangeboten sichern helfen. Die Basisschulung besteht aus acht Lerneinheiten (8 LE), die maximale Teilnehmerzahl beträgt 25.

Schulungsinhalte

Um eine zielgruppenorientierte Gestaltung von Bewegungsangeboten zu gewährleisten, ist es für die Übungsleiter wichtig, Hintergrundwissen über medizinische, psychologische und soziale Aspekte der Zielgruppe zu erwerben. Je nach Kenntnissen und Vorerfahrungen der Teilnehmenden werden die Praxisinhalte an die Gruppe angepasst.

Differenzierung

Die motorischen und kognitiven Voraussetzungen innerhalb einer Bewohnerschaft können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, Fähigkeiten bzw. Einschränkungen variieren zum Teil erheblich. Die Kunst einer gezielten Bewegungsförderung liegt deshalb darin, diese Unterschiede ins Bewusstsein zu rücken und das Übungsangebot adäquat anzupassen. In der Praxis heißt das, Menschen in *der* Fähigkeit zu stärken, die jeweils noch zur Verfügung steht. Jeder soll im Rahmen seiner Möglichkeiten mitmachen und individuell profitieren können. Das heißt auch, dass nicht jedes Bewegungsange-

bot für Ältere klassischerweise und ausschließlich im Sitzen stattfinden muss. Im Gegenteil: Für noch gehfähige Bewohner sollten Übungen auf die Förderung der Gehfähigkeit zugeschnitten sein, zum Beispiel im Rahmen eines Rollator-Trainings. Auch unterschiedliche Strukturen und Rahmenbedingungen in den Alteneinrichtungen erfordern eine Modifikation der Bewegungsangebote.

Bewegungseinheiten

Aufgrund der Bedeutung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer (Aktivierung Herz-Kreislauf-System) werden diese motorischen Grundeigenschaften herausgestellt und die Prinzipien der Trainierbarkeit bis ins hohe und höchste Alter im Lehrgang thematisiert. Alle vorgestellten Inhalte werden von den Teilnehmenden in praxisnahen Bewegungseinheiten selbst ausprobiert und modifiziert, um so das breite Spektrum der Zielgruppenbedarfe zu spiegeln. Sie erarbeiten dabei selbstständige Bewegungsformen, die sie auf deren Umsetzbarkeit in die Praxis überprüfen. Hier kommt eine Vielzahl von Klein- und Handgeräten zum Einsatz. Ziel ist es, attraktive Übungsstunden durchzuführen, die auch und gerade mit Alltagsmaterialien angereichert werden können.

Bewegung schafft Freude und Gemeinschaft. Dies wurde den Teilnehmenden der BAP-Basisschulung vielfältig und praxisnah vermittelt.



© Marcel Ernst

Beispiel: Der sogenannte „Aktivitätswürfel“ lädt zur spielerischen Gruppengymnastik kombiniert mit kognitiven Aufgaben ein. Küchenutensilien (Zitronenpresse, Pfanne etc.) können mit Bewegungsaufgaben verknüpft und zur Sinnesschulung eingesetzt werden.

Musikeinsatz und Biografiearbeit

Bewegung in der Gruppe macht vielen Menschen Freude. Lachen, Singen und das „gemeinsame Tun“ sind ein wichtiger Bestandteil des Programms. Der Einsatz von Musik und die Kombination von Singen und Bewegen erweisen sich als motivierend, da Gedächtnispotenziale genutzt werden können. Beim Singen werden nicht nur Erinnerungen geweckt, auch die Atemmuskulatur wird trainiert. Tänze bzw. Sitztänze trainieren auf vielfältige Weise die Kraft, die Koordination, das Herz-Kreislauf-System, das Gedächtnis etc. Über Gedichte, Lieder, Spiel- und Bewegungsformen aus der Kindheit können ältere Menschen auf biografischer Ebene besonders gut erreicht werden.

Beispiel: „Bewegungseinheit mit bunten Luftballons“: Luftballons eignen sich sehr gut als Praxismaterial für die bewegte Aktivierung von Gruppen hochaltriger Menschen, weil sich mit den unterschiedlichen Farben sehr leicht Bewegungsaufgaben verbinden lassen (z. B. mit dem gelben Luftballon eine Sonne vor dem Körper in die Luft malen). Die verschiedenen Übungen schulen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und nicht zuletzt das Gedächtnis. Farben und Ballons rufen zudem häufig (Kindheits-)Erinnerungen hervor.

Sportwissenschaftlicher Exkurs

Einen sportwissenschaftlichen Exkurs in Bezug auf die motorischen Grundfähigkeiten gibt es vor allem für die Teilnehmenden aus dem Bereich Pflege. Sie sollen versuchen, die Relevanz von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit im Hinblick auf Bewegungsangebote für die Zielgruppe einzuordnen. Dabei lernen sie, dass mit Blick auf Mobilitätstraining und Sturzprävention vor allem die Komponenten Kraft und Koordination die entscheidenden Größen darstellen.

Rahmenbedingungen für Bewegungsangebote im Setting Pflege

Die Teilnehmenden erfahren/tauschen sich über folgende Planungskriterien aus:

- Art und Größe des Bewegungsraums
- Gruppengröße
- Zusammensetzung der Gruppe
- Betreuung teilnehmender demenziell erkrankter Personen
- Art und Umfang der Unterstützung durch Personal der Alteneinrichtung oder anderer Helfer
- Dauer und Zeitpunkt des Bewegungsangebots

Hinweise zu Organisationsformen

Die Teilnehmenden lernen etwa, dass die Kreisform (Stuhlkreis) eine günstige Organisationsform ist oder, dass gewohnte „Stammplätze“ Sicherheit für die Teilnehmenden, insbesondere solche mit demenziellen Veränderungen, bieten. Neben Begrüßungs- und Abschiedsritualen beschäftigen sie sich auch damit, wie sich äußere Begebenheiten (Temperatur, Ausleuchtung oder Geräuschkulisse) auf das Gruppensetting auswirken können.

Handlungskompetenzen der Übungsleiter

Die Teilnehmenden gleichen die vorhandenen mit den geforderten Handlungskompetenzen ab und setzen sich mit ihrer Rolle in einem BAP-Bewegungsangebot auseinander. Die Voraussetzungen für eine Übungsleitertätigkeit sind:

- Sensibler und respektvoller Umgang mit den Teilnehmenden
- Fähigkeit zur Stärkung des Selbstwertgefühls
- Geduld (viele dauern länger, Anweisungen wiederholen)
- Hohe Flexibilität: Notwendigkeit zur Variation geplanter Stundenelemente
- Gute Demonstration der Übungen auch für Menschen mit kognitiven Einschränkungen und Beeinträchtigung der Seh- und Hörfähigkeit
- Realistische Zielsetzung



Einführung in die Veranstaltung

Vorstellung des Projektes BAP – Ziele und Struktur

- Bedeutung des Themas BAP/gesundheitspolitischer und zielgruppenspezifischer Hintergrund
- Zielgruppe und Zielsetzungen

Durchführung einer exemplarischen Bewegungseinheit

Die Teilnehmenden erleben eine Bewegungseinheit, wie sie im Umfeld einer Alteneinrichtung stattfinden kann.

Auswertung der Bewegungseinheit unter folgenden Gesichtspunkten

- Organisatorische Rahmenbedingungen Alteneinrichtung/ Sporthalle bzw. Bewegungsraum; Zielgruppe unter besonderer Berücksichtigung von altersspezifischen Erkrankungen und Einschränkungen
- Gesundheitliche Effekte durch Bewegung
- Methodisch-didaktische Aspekte/Stundenaufbau
- Individuelle Betreuung und Differenzierung
- Ansprache und Demonstration/Korrektur

Bewegung für hochaltrige Menschen – Bewegungspraxis

Zielgruppenrelevante Bewegungsinhalte werden beispielhaft vorgestellt und von den Teilnehmenden ausprobiert und modifiziert. Im Rahmen der Bewegungseinheit wird die Bedeutung der Bewegung für den Alltag, die Erhaltung der Selbstständigkeit und die Sturzprävention hervorgehoben.

- Gehen – Stehen – Sitzen
- Beweglichkeit

- Kraft
- Koordination
- Herz-Kreislauf-Aktivierung

Sportverein und Alteneinrichtung im Tandem

Erarbeitung einzelner Aspekte des BAP-Projektes

- Ziele und Zukunftsperspektiven
- Rahmenbedingungen
- Projektträger
- Förderer
- Alteneinrichtungen – Strukturen
- Mögliche Kooperationen
- Stellenwert Mobilität

Motivation zur Bewegung

Die Teilnehmenden erleben Praxiselemente, die Freude an der Bewegung wecken und/oder erhalten.

- Musikeinsatz
- Spielformen
- Bewegungsgeschichten
- Aktivitäten als Gruppenerlebnis

Über Bewegung hinaus ... Weitere Aspekte zur Gestaltung der Bewegungseinheiten

- Biografisches Arbeiten
- Singen und Bewegung
- Körperwahrnehmung, Atmung
- „Kurzaktivierung“

Auswertung der Veranstaltung

Nach erfolgreicher Absolvierung der Schulung erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung. Die Teilnahme an der Maßnahme wird mit 8 Lizenzpunkten für die Verlängerung der Lizenzen Übungsleiter-C (ÜL-C) und Sport der Älteren (SdÄ) anerkannt. ■

Autor

Kai Labinski koordiniert das Projekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“. Der Sport- und Gesundheitswissenschaftler arbeitet beim Landessportbund NRW als Referent im Referat Breitensport/Generationen.

Förderprogramm

Das dreijährige NRW-Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (früher: Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter) des Landes NRW und die Pflegekassen NRW und ist im Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ angesiedelt. Im Projektzeitraum von Juli 2016 bis März 2019 fördert der Landessportbund Kooperationen von Sportvereinen, Alteneinrichtungen oder Pflegediensten in der Umsetzung von Bewegungsangeboten im Setting der Altenpflege in NRW durch eine Anschubfinanzierung von bis zu 1.000 Euro. Um besonders engagierte Kooperationen für ihre Qualität in der Zusammenarbeit auszuzeichnen und zu „belohnen“, will der LSB NRW ab 2018 ein Gütesiegel an erfolgreiche Kooperationspartnerschaften vergeben.

Die erste von drei Basisschulungen im Projektjahr 2017 fand im September im Sportpark Duisburg statt. 2018 werden die Basisschulungen regional von den Kreis- und Stadtsportbünden angeboten. Im Rahmen des Modellprojekts ist die Teilnahme an der Schulung bis zum Ende der Projektlaufzeit (März 2019) kostenfrei.

Weitere Informationen: Landessportbund NRW
Kai Labinski (E-Mail: Kai.labinski@lsb.nrw)