

# Pflege & Sport Hand in Hand

Das Projekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste 2.0“ (BAP 2.0) knüpft an die Erkenntnisse vorheriger Projekte des Landessportbundes NRW an und stellt daraus resultierende neue Handlungsaspekte in den Fokus.

Unter der Zielstellung, Bewegung als elementaren Bestandteil der pflegerischen Versorgung in NRW zu etablieren, rückt die Kooperation zwischen Sportvereinen, Alteneinrichtungen und/oder ambulanten Pflegediensten in aktiven Tandems in den Vordergrund. 2.0 steht dabei für einen intensiven Erfahrungs- und Wissensaustausch sowie für eine bestmögliche Vernetzung.

## Schlüsselfaktor Bewegung

Zahlreiche Studien belegen die unverzichtbare Bedeutung von Bewegung für den Erhalt und die Förderung von Mobilität bis ins hohe Alter. Bewegung wirkt sowohl präventiv als auch rehabilitativ und ist damit ein wesentlicher Faktor in der Versorgungskette älterer und pflegebedürftiger Menschen.

## BAP 2.0 - Teilziele und Handlungsebenen

- 150 neue Bewegungsangebote in Kooperation zwischen Sportvereinen und Einrichtungen der stationären und ambulanten Altenpflege
- Entwicklung und Einbindung neuer Bewegungsformate im Bereich der ambulanten Pflege
- Prävention! Schaffung gesundheitsorientierter Angebote für Mitarbeitende aus Einrichtungen der Altenpflege
- Quartiere als bewegte und gesundheitsförderliche Lebensorte - Öffnung der BAP-Angebote für Quartiersbewohner\*innen
- Erweiterte Qualifizierungsangebote für Mitarbeitende aus Sport und Pflege
- Strategien und Modelle für eine nachhaltige Finanzierung
- Evaluation - Erfassung struktureller Faktoren

## Kontakt:

### Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg

### Katrin Brandenburg

Projektkoordinatorin  
Tel. 0203 7381-853  
Fax 0203 7381-3870  
E-Mail: Katrin.Brandenberg@lsb.nrw  
www.lsb.nrw

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Das Projekt BAP 2.0

## Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste 2.0

Neue Bewegungsangebote für ältere und pflegebedürftige Menschen in stationären und ambulanten Lebenswelten



5892/07.2020/digital

Fotos: bilddatenbank.lsb.nrw • Andrea Bowinkelmann

gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESV ERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

## BAP will bewegen!

Es gibt eine Vielzahl an möglichen Bewegungsangeboten für die Zielgruppe hochaltriger und pflegebedürftiger Menschen. Zu diesen zählen beispielsweise:

- Spaziergänge und Gehtraining
- Rollator-Training
- Mobil mit Gymnastik
- Bewegtes Gehirntraining
- Tanzen - auch im Sitzen
- Yoga im Alter
- Standfest bleiben mit Bewegung
- Sport für Menschen mit Demenz

Weitere Anregungen und Praxisbeispiele finden Sie unter anderem in der Datenbank des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP).

➔ [www.zqp.de/bewegungsfoerderung-pflege/](http://www.zqp.de/bewegungsfoerderung-pflege/)

### Mitmachen - Ihre aktive Mitarbeit im Projekt

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich aktiv in das Projekt einzubinden. Die Zusammenarbeit von Sportvereinen und Einrichtungen der Pflege – hier insbesondere in neuen Tandem-Konstellationen – wird inhaltlich beratend sowie auch finanziell mit einem Anschubbetrag von bis zu 1.000 Euro pro Bewegungsangebot unterstützt.



## Gesundheitspotentiale

So profitieren ältere und pflegebedürftige Menschen in stationären und ambulanten Lebenswelten von Bewegungsangeboten

- Mobilität und Selbstständigkeit bleiben erhalten, zunehmende Immobilität wird vermieden bzw. verzögert
- Förderung/Aktivierung kognitiver Fähigkeiten
- im Mittelpunkt – Förderung/Erhalt von Alltagskompetenzen
- standfest bleiben - Stürze vermeiden
- Steigerung der Lebensqualität und des allgemeinen Wohlbefindens
- soziale Teilhabe und das Erleben von Gemeinschaft
- Freude an Bewegung, Spiel und Sport

## Win-Win für Sport & Pflege

So profitieren Sportvereine, Alteneinrichtungen und ambulante Pflegedienste

### Sportvereine

- erreichen neue Zielgruppen – Menschen in der Nachbarschaft, Angehörige und Pflegekräfte
- profilieren und vernetzen sich als kompetente Akteure in der Senioren- und Quartiersarbeit
- qualifizieren ihre Übungsleitungen im Bereich der Bewegungsförderung hochaltriger und pflegebedürftiger Menschen
- nutzen die Angebote für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und „machen auf sich aufmerksam“
- erschließen neue Bewegungsräume, neue Handlungsfelder und gewinnen neue Interessenten für ihre Angebote
- gewährleisten Qualität durch die Zertifizierung zum anerkannten Projektpartner „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“

### Alteneinrichtungen/ambulante Pflegedienste

- schaffen durch neue Bewegungsangebote und -förderung in ihrem Setting mehr Lebensqualität und Wohlbefinden für die Bewohner\*innen, ihre Gäste, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Menschen aus dem Quartier
- können auf qualifizierte Übungsleitungen mit spezifischem Know-how im Sport mit Älteren zugreifen
- haben die Möglichkeit, eigene Mitarbeiter\*innen für bedarfsgerechte Angebote zu qualifizieren
- erwerben Kenntnisse und Erfahrungen in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport, sowie Prävention und Gesundheitsförderung durch die Kooperation mit Sportvereinen
- gewährleisten Qualität durch die Zertifizierung zum anerkannten Projektpartner „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“