

Lange mobil und sicher zu Hause

Netzwerk für mehr Bewegung
im hohen Alter in Brandenburg



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen
Krankenkassen nach § 20a SGB V



LAND
BRANDENBURG

Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz



Lange mobil und sicher zu Hause

Isolde wohnt mit ihrem Mann zusammen, sie ist 80 Jahre alt. Zweimal wöchentlich wird sie durch eine Ehrenamtliche seit etwas über einem Jahr begleitet. Unter anderem gehen sie regelmäßig spazieren. Am Anfang konnte Isolde nur einige 100 m mit Pausen vollbringen. Mittlerweile hat sich die Ausdauer gesteigert-sie kann ca.1 km mit einer fünfminütigen Pause schaffen. Für die Spaziergänge nutzt sie den Rollator. Isolde freut sich jedes Mal auf ihren Besuch.

In der Demenz WG werden fünf Bewohnerinnen und zwei Bewohner durch ehrenamtliche Helferinnen aktiviert. Die Ehrenamtlichen regen Gesellschaftsspiele an und zum Abschluss geht es zum Rundgang auf dem Hof. Sechs der Teilnehmer nutzen den Rollator teilweise selbstständig, eine Teilnehmerin wird im Rollstuhl gefahren. In der Sitzecke werden 10 Minuten Bewegung auf dem Stuhl angeleitet. Übungen der oberen und unteren Extremitäten werden durchgeführt – jede/jeder macht mit, wie sie/er es am besten kann und bestimmt den Rhythmus selbst.

Renate hatte ihren zweiten Schlaganfall und ihr wurde ein Zeh abgenommen. Sie ist 82 Jahre und wohnt alleine. Angehörige wohnen unmittelbar in der Nähe. Die Ehrenamtliche besucht Renate einmal in der Woche für 3 Stunden, nimmt sich Zeit für Gespräche und Bewegungsübungen der oberen und unteren Extremitäten und Lauftraining mit dem Rollator. Greifübungen werden mit eingebracht - Renate muss die Seiten aus einem Buch umblättern, Papierkügelchen formen usw. Zwar ist Renate noch auf den Rollstuhl angewiesen, kann aber mittlerweile ganz kurze Strecken in der Wohnung mit dem Rollator bestreiten.

Lange mobil und sicher zu Hause

Veränderung des Anteils der über 80jährigen in den Bundesländern 2009 -2030

Baden- Württemberg + 65,6 %
Bayern + 63,6 %
Berlin + 92,0 %
Brandenburg + 92,5 %
Bremen + 41,7 %
Hamburg + 43,9 %
Hessen + 56,4 %
Mecklenburg-Vorpommern+ 79,6 %
Niedersachsen + 58,3 %
NRW + 48,7 %
Rheinland-Pfalz + 47,7 %
Saarland + 41,1 %
Sachsen-Anhalt + 50,8 %
Sachsen + 53,4 %
Schleswig Holstein + 76,5 %
Thüringen + 59,4 %

Lange mobil und sicher zu Hause

- 60,8 % der Hochaltrigen sind **eigenständig in ihren Aktivitäten im täglichen Leben** und brauchen nur wenig Hilfe.
- Mehr als die Hälfte der hochaltrigen Menschen in Deutschland (64,9 %) fühlen sich **mit ihrem Wohnumfeld verbunden**.
- 53,4 % der hochaltrigen Menschen in Deutschland **vertrauen ihrer Nachbarschaft** vollkommen.
- Die meisten Menschen in Deutschland möchten im Alter in ihrer **gewohnten Umgebung wohnen** bleiben, auch wenn sie **Hilfe oder Unterstützung im Alltag** benötigen.

Aus der Pressemitteilung des BMFSFJ, 3.6.22, zur Studie „Hohes Alter in Deutschland“ (D80+) zu Alltagskompetenzen und Wohnumfeld)

Bundesministerin Lisa Paus: *„Bewegung bedeutet für viele Seniorinnen und Senioren vor allem Spaß und Lebensfreude, aber auch soziale Kontakte und Gesundheit. Mir ist es wichtig, dass ältere Menschen gut und selbstbestimmt leben und in unserer Gesellschaft mitwirken können. Dafür setze ich mich ein.“*

(Pressemeldung des BMFSFJ, 7.6.22)

Lange mobil und sicher zu Hause

Jeder kleine Schritt zu mehr Bewegung zählt!

Aus den nationalen Empfehlungen für Bewegungsförderung 2016:

„Der größte gesundheitliche Nutzen besteht bereits dann, wenn ältere Menschen, die körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden“

=> Aufrechterhaltung körperlicher Funktionen/ Sturzprävention

=> Erhaltung von Selbständigkeit und kognitiver Funktionen

=> Verbesserung des Wohlbefindens und der Teilhabe

WHO-Leitlinien 2019:

Vorbeugung von Demenz durch Bewegung + Ernährung

Lange mobil und sicher zu Hause

Hintergründe

Fakt 1:

Starke Zunahme der Menschen im hohen Alter im Land Brandenburg - viele davon leben noch zu Hause, häufig allein, teilweise einsam, inaktiv und zurückgezogen.
Im ländlichen Raum fehlen Angebote und Mobilitätsmöglichkeiten.

Fakt 2:

Erkenntnisse zur Wirkung von Bewegungsförderung und Sturzprävention im hohen Alter, insbesondere zur Verbesserung der Lebensqualität und Teilhabe.

Fakt 3:

Zunahme der Menschen in der nachberuflichen Phase, die neue Aufgaben suchen; Nachweis der hohen Wirksamkeit von ehrenamtlicher Arbeit innerhalb von Engagement-Gruppen auf die Lebensqualität und Gesundheit der Engagierten selbst.

Lange mobil und sicher zu Hause

Idee

- **Netzwerk** interessierter Partner und Akteure in Brandenburg
- Geschulte, ehrenamtliche Begleiter/innen motivieren zur Bewegung beim **Besuch zu Hause**
- Gezielte Anleitung zur Bewegung ist **Sturzprävention**
- Bewegung fördert **Lebensqualität** und Teilhabe
- Ehrenamtliche Besuche können **pflegepräventiv** wirken

Angebot

- **Gesundheitsförderung** im pflegerischen Vor- und Umfeld
- **Niederschwellig**, gut erreichbar, im ländlichen Raum umsetzbar und an Situation vor Ort anzupassen
- Wissenschaftlich fundiertes, intensiv erprobtes Konzept für **Schulung, Beratung und Begleitung**
- Regelmäßige **Weiterbildungsangebote** für Ehrenamtliche
- **Austausch der Projektverantwortlichen** untereinander bei regelmäßigen Treffen
- **Dokumentation** der Aktivitäten und **statistische Auswertung** der Anzahl und Zusammensetzung der Nutzer:innen und Ehrenamtlichen

Lange mobil und sicher zu Hause

Ablauf

Beim Start als Standort:

- Lokal verwurzelter Träger vor Ort und eine projektverantwortliche Person, die Kontakt zum Netzwerk hält
- Gewinnung motivierter Ehrenamtlicher (zu Beginn möglichst 10-15 Personen)
- Vermittlung von Grundkenntnis zum Ehrenamt (Rechte und Pflichten, Abgrenzung gegenüber Pflege)
- Schulung zum Umgang mit Älteren / Hausbesuch / Demenz / Respekt vor Lebensleistung und Besonderheiten des Hausbesuches – hier eignen sich die Kurse z.B. der FAPIQ für die Alltagsbegleitung

Schulung der Ehrenamtlichen:

24 Unterrichtseinheiten im viertägigen „**Basiskurs in BEWEGUNGSFÖRDERUNG und STURZPRÄVENTION**“:

Tag 1: Überblick über Projekt und Netzwerk / Situation Hochaltriger / Bewegungsförderung und Motivation / Übungen und ihre Planung – mit einer Sportwissenschaftlerin

Tag 2: Medizinische Grundlagen / Alterskrankheiten / Medikamente;

Möglichkeiten und Wirkungen von Tanz, Musik, Bewegungsspielen – mit einer Medizinerin

Tag 3: Möglichkeiten der Sturzprävention in der Häuslichkeit / Übungen zu Balance und Kräftigung – mit einem Physiotherapeuten

Tag 4: Rund um den Spaziergang / Bewegung und kognitive Fähigkeiten / Erarbeitung und Durchführung einer Bewegungseinheit

Lange mobil und sicher zu Hause

Im weiteren Verlauf:

Die Projektverantwortliche hält den Kontakt zum Netzwerk und organisiert die Aktivitäten vor Ort:

- monatlicher Erfahrungsaustausch und weitere Anregungen zum Thema Bewegungsförderung
- Anerkennungskultur gegenüber den Ehrenamtlichen
- Sicherung kontinuierlicher Anwendung der Bewegungsförderung durch die Ehrenamtlichen in der Häuslichkeit
- Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Bewegungsförderung im hohen Alter in örtlichen Medien
- Qualitative Dokumentation der Aktivitäten (zweimonatlich)
- Quantitative Dokumentation zu Ehrenamtlichen und Nutzer:innen der Bewegungsförderung (jährlich)

Unterstützungsangebote der Netzwerk-Koordination:

- Ausstattung der geschulten Ehrenamtlichen mit Informations- und Übungsmaterial („Zauberbeutel“)
- Ausstattung mit Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit (Roll-up, Flyer)
- Austausch der Projektverantwortlichen („Netzwerk-Treffen“, jährlich in Präsenz und zwischendurch online)
- Fachveranstaltungen für Beteiligte, die Träger und interessierte Öffentlichkeit („Netzwerk-Forum“, alle zwei Jahre)
- Praktische und finanzielle Unterstützung für Material, Ausstattung, Öffentlichkeitsarbeit
- Durchführung eines Bildungstages pro Standort pro Jahr mit verschiedenen Themen zur Auffrischung und Ergänzung

Lange mobil und sicher zu Hause

Nutzen

- **Pflege-Prävention:** lange selbst bestimmt (zuhause) wohnen durch Erhalt von Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und Kraft
- Stärkung der **Lebensqualität:** Wohlbefinden und Selbstvertrauen
- **Teilhabe:** am Leben vor Ort und Pflege sozialer Kontakte
- **Ehrenamtliches Engagement** der „jungen Alten“ fördert Bewusstsein für Prävention

Mehr Bewegung im hohen Alter

Ausdauer, Kraft,
Balance
Ernährung

Lange selbstbestimmt
(zuhause) wohnen können

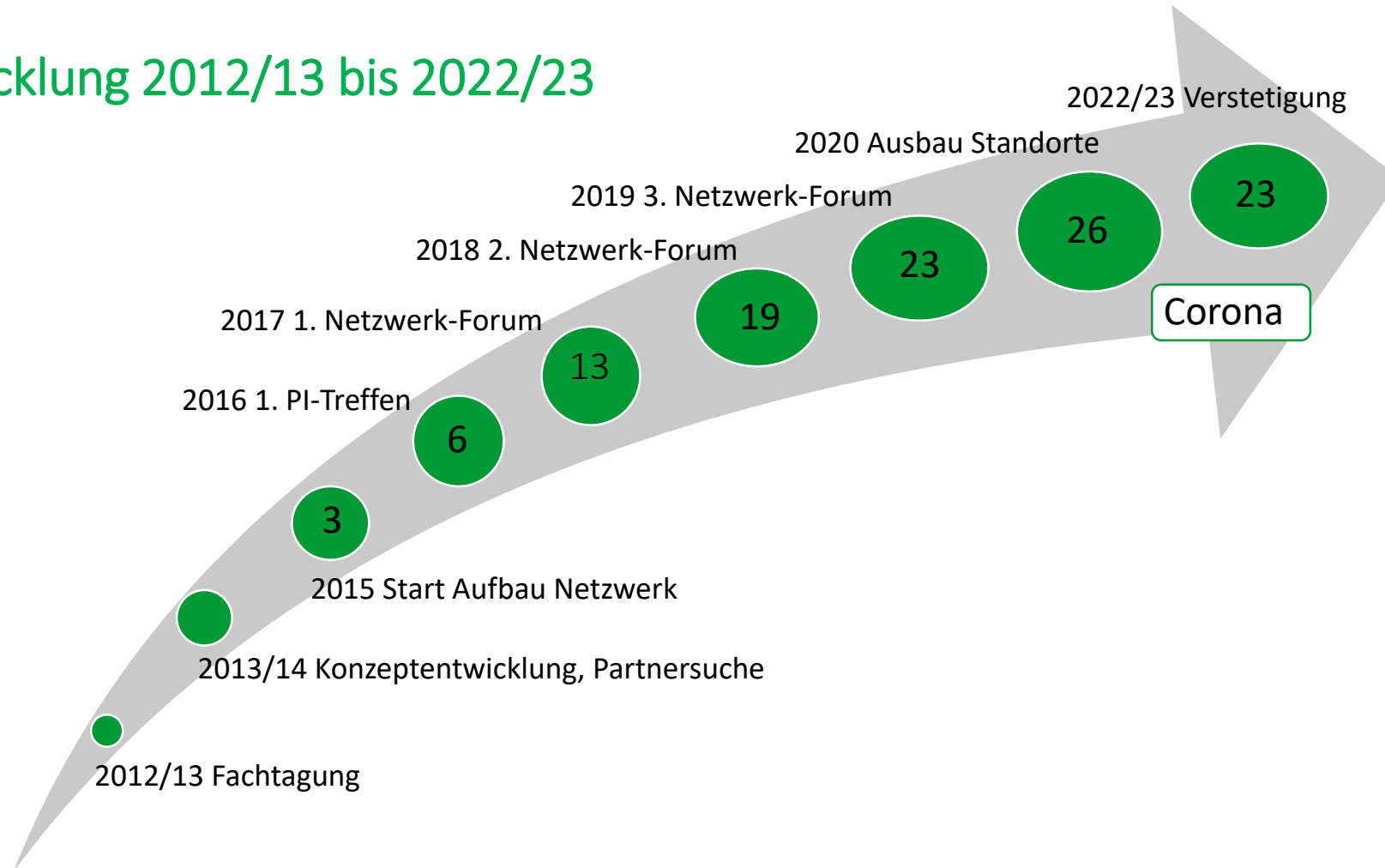
Wohlbefinden und
Zutrauen zu sich
selbst

Lange mobil und sicher zu Hause



Lange mobil und sicher zu Hause

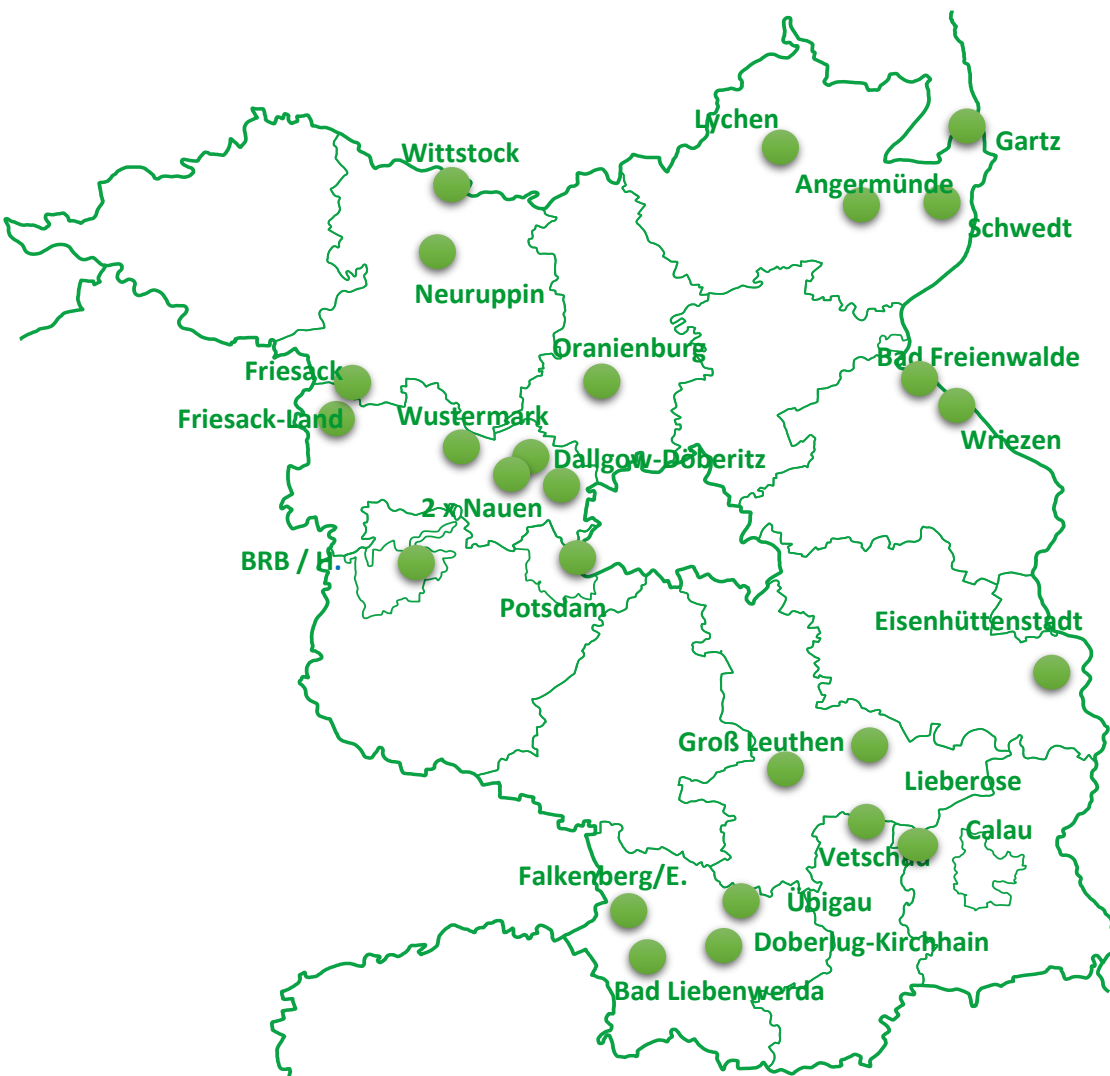
Entwicklung 2012/13 bis 2022/23



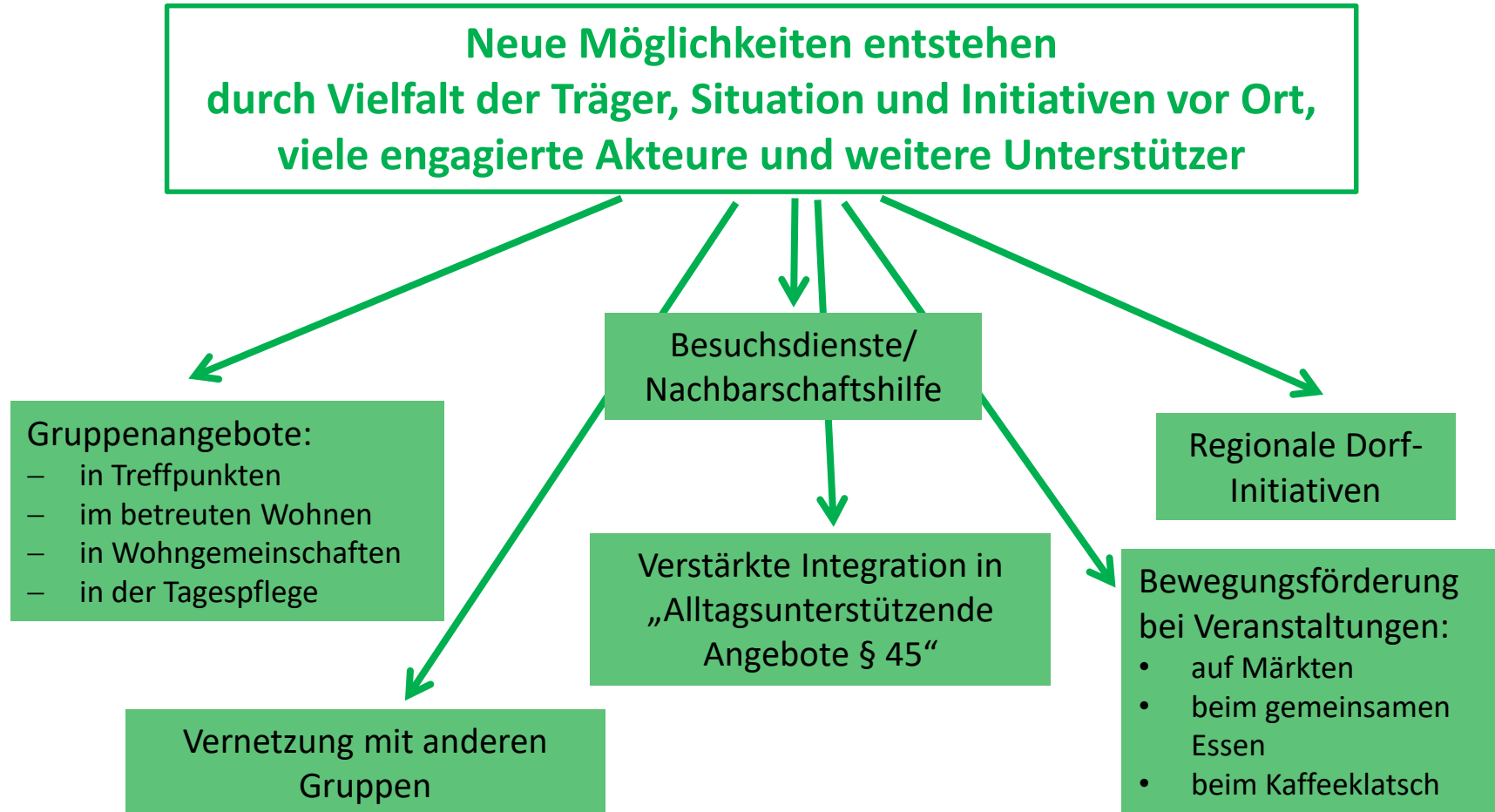
Lange mobil und sicher zu Hause

Netzwerk 2021/2022

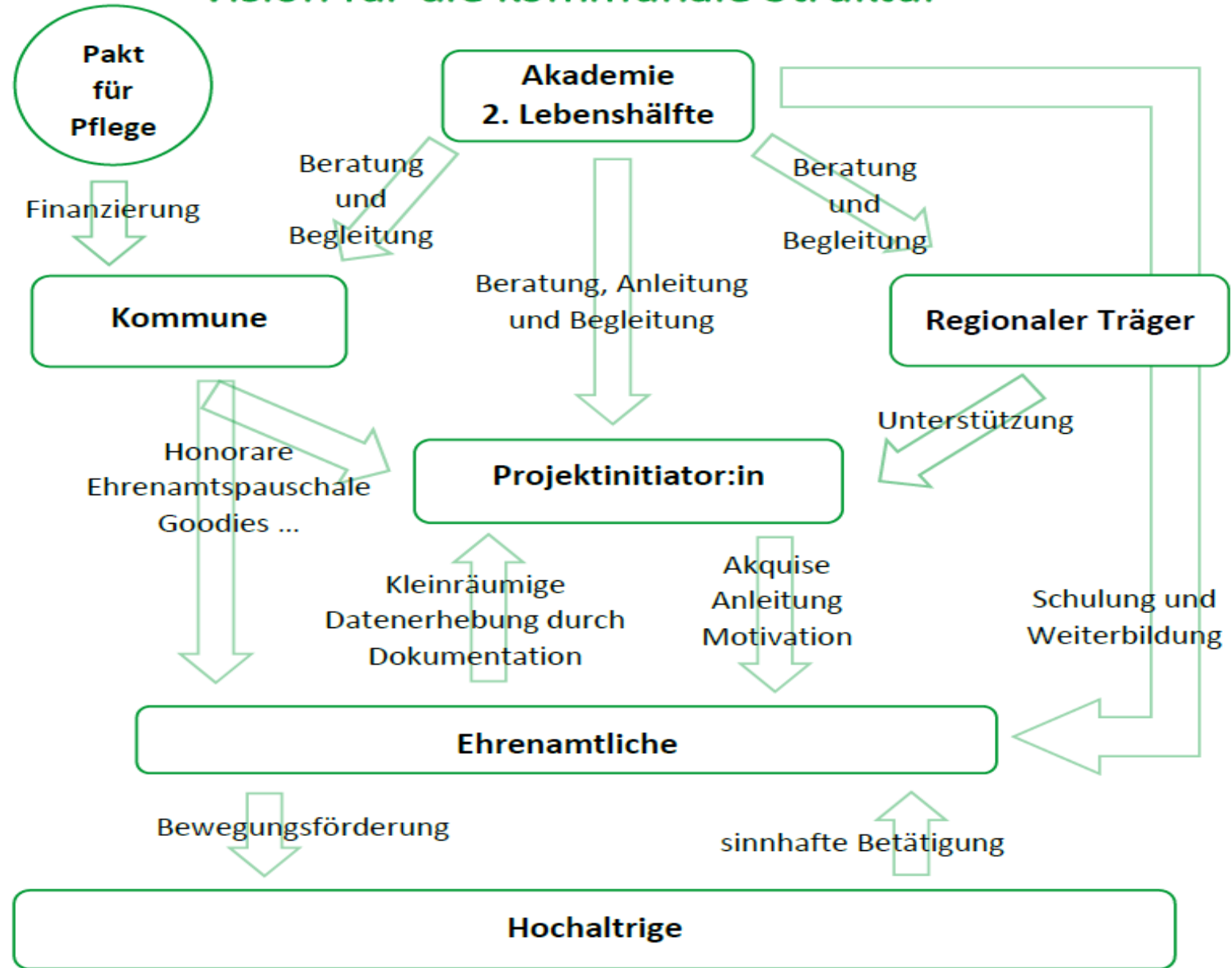
- mehr als 600 hochaltrige Nutzer
- ca. 300 geschulte ehrenamtlich Tätige
- 21 Projektverantwortliche
- 25 Standorte
- 9 Landkreise und zwei kreisfreie Städte
- 16 regionale Träger
- 7 qualifizierte Dozent:innen für Schulung und Weiterbildung



Lange mobil und sicher zu Hause



Vision für die kommunale Struktur



Lange mobil und sicher zu Hause

Zukünftige Maßnahmenplanung:

- Lokale Stabilisierung des Netzwerks durch kommunale Unterstützung
- Sicherung der Förderung, Koordination und Finanzierung
- Institutionelle Etablierung des Netzwerks als Bestandteil der landesweiten Gesundheitsförderung
- Fortsetzung der Aktivitäten des Netzwerks und Ausbau desselben

Finanzierung:

Das Netzwerk **Lange mobil und sicher zu Hause** ist ein Projekt des Fördervereins Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e.V. und wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg, Bereich Landessenorenbeauftragter.

Das Projekt wird maßgeblich ermöglicht durch die BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V. (Prävention in Lebenswelten).



Bewegung ist LEBEN!



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Kontakt:

Uta-Maria Temme, Netzwerkkoordination

Telefon: 03328 3310963, E-Mail: temme@lebenshaelfte.de

Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e.V.

Rheinstraße 17b, 14513 Teltow, www.akademie2.lebenshaelfte.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



LAND
BRANDENBURG

Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz

