

Pädagogische Hochschule Weingarten

Kirchplatz 2

88250 Weingarten



Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Arts (B.A.)

Im Studiengang Bewegung & Ernährung

**Bewegungsförderung in Senioreneinrichtungen –
eine Bestandsaufnahme zu Bewegungsangeboten in stationären
Senioreneinrichtungen in Deutschland**

Fach:	Sport
Erstkorrektorin:	Frau Alexandra Heckel
Zweitkorrektor:	Herr Prof. Dr. S. Zirolì
Verfasserin:	Jasmin Müller Wildbaderstr. 24 75217 Birkenfeld
Matrikelnummer:	7116405
E-Mail:	muel-jasmin-ler@web.de
Abgabetermin:	17.06.2013

Résumé

„Bewegung macht beweglich – und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.“ * Paul Haschek (*1932) (Gesund & aktiv)

Im Rahmen Ihrer Kooperation „Senioren-in-Bewegung“ - einer Initiative für mehr Bewegung und Kommunikation im Alter – haben das Privatinstitut für Transparenz im Gesundheitswesen GmbH (Online-Medienportal im Bereich Senioren und Pflege) und die playfit GmbH (Hersteller für outdoor-fitness Geräte) in Zusammenarbeit mit der PH Weingarten (Studiengang Bewegung & Ernährung) eine Bachelorarbeit initiiert. Thema ist die Bestandsaufnahme zum Bewegungsangebot in Senioreneinrichtungen mit dem Ziel weitere Ansatzpunkte zu finden, die Bewegungsangebote in Senioreneinrichtungen – insbesondere im Außenbereich - zu fördern.

Als Hersteller von outdoor-fitness Geräten verfolgt das Hamburger Unternehmen playfit das Ziel, ältere Menschen in Bewegung zu bringen. playfit® Geräte bieten ein konsequent ganzheitliches, nicht nur fitnessorientiertes Bewegungsprogramm unter freiem Himmel – optimal für ältere Menschen. Das Privatinstitut für Transparenz im Gesundheitswesen GmbH (Iftra) bietet auf 3 großen Internetportalen (Deutsches Seniorenportal, Deutsches Pflegeportal, Deutscher Seniorenlotse) übersichtliche und passgenaue Informationen für Anbieter im Gesundheitsmarkt (z.B. Pflegeeinrichtungen), Forschungseinrichtungen, Verbände, Patienten und Angehörige.

Im Zuge des demographischen Wandels steigt die Lebenserwartung der in Deutschland lebenden Menschen stetig an. Wie wird sich diese Entwicklung auf die Pflegeheime auswirken, wenn es immer mehr ältere Menschen gibt?

Grundsätzlich gilt: Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Durch gezielte Bewegungsangebote ist es möglich, auch im höheren Alter die körperliche Fitness zu fördern und altersbedingten Veränderungen in gewissem Maße entgegen zu wirken. Welche Bedeutung wird dem Thema Bewegung in deutschen Seniorenheimen beigemessen und welche Bewegungsangebote werden in den Alltag integriert?

Deutschlandweit gibt es über 12.000 Pflegeheime. Mit Hilfe des Privatinstitutes für Transparenz im Gesundheitswesen konnten 7.861 stationäre Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland zu diesem Thema befragt werden. Die auswertbare Rücklaufquote einer online-Befragung im März 2013 betrug 6,3 % (n=498).

Ergebnisse im Auszug

Positiv zu bewerten ist, dass es in allen Einrichtungen Bewegungsangebote gibt.

Im Innenbereich kann durchschnittlich zwischen 6 – 10 unterschiedlichen Aktivitäten gewählt werden. Die sechs häufigsten Angebote sind Gymnastik, Gesellschaftsspiele, Sturzprävention, Handwerken, Sitztanz und Ballspiele. Mit 26,5 % der befragten Einrichtungen sind Fitnessgeräte im Innenbereich erstaunlich gut vertreten.

Überaus positiv zu bewerten ist, dass 98,2 % der befragten Einrichtungen einen Außenbereich besitzen. Fast alle Einrichtungen bieten Bewegungsangebote im Freien an. Zu den 5 häufigsten Angeboten zählen Spaziergehen, Ballspielen, Gartenarbeit, Handwerken und Ausflüge. 8,8 % der befragten Einrichtungen verfügen sogar über Fitnessgeräte im Freien – dieser neue Trend steht bei den Befragten an 6. Stelle. Outdoor-fitness Geräte werden durchschnittlich von Gruppen mit etwa 3 Teilnehmern 1 – 2 Mal pro Woche für ca. 20 Minuten benutzt. Der Personalaufwand ist mit durchschnittlich einer Person gering.

Die Durchführung der Bewegungsangebote wird hauptsächlich von Pflegekräften mit Zusatzausbildung und internen Sport- und Bewegungsfachkräften übernommen. 76,7 % der befragten Einrichtungen unterstützen Mitarbeiter, die sich fortbilden möchten.

Die zu erwartenden Ergebnisse konnten größtenteils bestätigt werden. So ist Bewegung und Aktivierung überall vertreten. Einen Großteil der Bewegungsangebote stellen die Angebote im Haus dar. Angebote außer Haus sind seltener, da sie stark wetterabhängig und meistens mit mehr Aufwand verbunden sind. Wie erwartet, sind Aktivierungsangebote, welche einfach, mit geringem Personalaufwand und kostengünstig umsetzbar sind, häufiger vertreten.

Zu den wichtigsten und wünschenswertesten Zielen der Bewegungsarbeit zählen die bessere Mobilität und der Erhalt bzw. die Verbesserung der Alltagskompetenzen. Durch eine Evaluation wird die Zielerreichung überprüft. Eine Zielerreichung kann nicht immer erfüllt werden, weshalb es ein Anliegen der Senioreneinrichtungen sein sollte, ihre Bewegungsangebote dahingehend zu optimieren.

Die komplette Studie mit vielen interessanten Ansatzpunkten ist erhältlich bei iftra (redaktion@iftra.de) oder playfit GmbH (info@playfit.de).

Bewegungsangebote im Außenbereich von Senioreneinrichtungen



Fotoquellen: Johann- Hinrich- Wichern- Haus (Zweibrücken), Seniorenhaus "Im Sonnenlicht" (Frankenberg), Herbert-Wehner-Haus (Kerpen)