

# Mit Außenanlagen aktivieren

→ **Bewegungsförderung** Studie bescheinigt Pflegeeinrichtungen Entwicklungspotenzial beim Ausbau ihrer Außenbereiche, um Bewohner in Bewegung zu bringen.

In vielen Einrichtungen gibt es positive Bewegungsansätze, die sich durch eine hohe Kreativität insbesondere im Innenbereich auszeichnen. Optimierungsbedarf besteht bei Angeboten im Freien. Das hat eine Studie zu Bewegungsangeboten in stationären Senioreneinrichtungen ergeben. Initiatoren waren das Privatinstitut für Transparenz im Gesundheitswesen und playfit, Hersteller für Outdoor-Fitnessgeräte. In Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Weingarten im Studiengang Bewegung und Ernährung wurde eine Bachelorarbeit initiiert. Das Ziel: weitere Ansatzpunkte zu finden, die Bewegung in Senioreneinrichtungen fördern – insbesondere im Außenbereich.

Immerhin haben 98 Prozent der befragten Einrichtungen einen Außenbereich, der jedoch häufig zu wenig genutzt wird. Grundsätzlich positiv zu bewerten ist, dass in allen Einrichtungen Bewegungsangebote vorgehalten werden. Im Innenbereich kann durchschnittlich zwischen sechs und zehn Aktivitäten gewählt werden, vor allem Gymnastik, Gesellschaftsspiele, Sturzprävention, Handwerken, Sitztanz und Ballspiele. Mit 26,5 Prozent sind auch Fitnessgeräte im Innenbereich gut vertreten.

Fast alle bieten Bewegungsangebote im Freien an, vor allem Spaziergehen, Ballspielen, Gartenarbeit, Handwerken und Ausflüge. Knapp zehn Prozent verfügen sogar über Fitnessgeräte im Freien – dieser neue Trend steht bei ihnen an sechster Stelle. Hauptsächlich Pflegekräfte, die über eine Zusatzausbildung verfügen, und interne Sport- und Bewegungsfachkräfte führen die Bewegungsangebote durch. 77 Prozent der befragten Einrichtungen unterstützen Mitarbeiter, die sich in diesem Bereich fortbilden möchten.

Zusammenfassend finden die meisten Bewegungsangebote im Haus statt. Außer Haus sind sie seltener, da sie stark wetterabhängig und meist mit mehr Aufwand verbunden



**Das Philipp-Paulus-Heim in Fellbach setzt auf Outdoor-Fitnessgeräte. Der Personalaufwand ist mit durchschnittlich einem Mitarbeiter bei drei Nutzern eher gering.** *Foto: playfit*

sind. Aktivierungsangebote, die einfach, mit wenig Personal und kostengünstig umsetzbar sind, sind entsprechend häufiger vertreten.

Zu den wichtigsten und wünschenswertesten Zielen der Bewegungsarbeit zählen die bessere Mobilität und der Erhalt beziehungsweise die Verbesserung der Alltagskompetenzen. Um diese Ziele bestmöglich zu erreichen, empfehlen die Initiatoren der Studie den Senioreneinrichtungen, ihre Bewegungsangebote dahingehend zu optimieren, zum Beispiel mit für die Bewohner motivierend und bewegungsfördernd gestalteten Außenanlagen, in denen sich Bewohner in einem vertrauten Umfeld sicher bewegen können. ▸

---

## MEHR ZUM THEMA

**Info:** [www.playfit.eu](http://www.playfit.eu)