

Adaption und Umsetzung des Lübecker Modells Bewegungswelten in der Modellregion Pankow –

Niedrigschwellige Bewegungsangebote in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen (mit Pflegebedarf)

8. LSV Plenum, 28.03.2018

Maria-Theresia Nicolai, Zentrum für Bewegungsförderung Berlin



Projektstruktur

Titel	Adaption und Umsetzung des Lübecker Modells Bewegungswelten in der Modellregion Pankow – Niedrigschwellige Bewegungsangebote in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen (mit Pflegebedarf)
Auftraggeber/ Förderer	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung
Zeitraum	15.06.2017 – 31.12.2018
Projektnehmer/ -leitung	Qualitätsverbund Netzwerk im Alter e. V. (QVNIA e.V.)
Schirmherrschaft	Bezirksstadtrat für Gesundheit
Steuerungsrunde	QVNIA e.V., Bezirksamt Pankow, ZfB Berlin

Ziele

Oberziel

Auf- und Ausbau niedrigschwelliger Bewegungsangebote in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen zum Erhalt/Ausbau der

- Selbsthilfefähigkeit
- Beweglichkeit
- Soziale Kontakte
- Mobilität
- Geistige Leistungsfähigkeit

Unterziele

- Schließung neuer Kooperationen, Zusammenarbeit fördern
- Etablierung eines strukturierten Bewegungsprogramms in bis zu 30 vollstationären Pflegeeinrichtungen Pankows bis Ende 2018
- Qualifizierung von Übungsleiter/innen für Bewegungsförderung
- Einbindung von pflegebedürftigen Älteren im Quartier
- Evaluierte Umsetzung und nachhaltige Implementierung

Zielgruppe(n)

- ältere Menschen (ab 60 Jahren) mit Pflegebedarf in den Settings „stationäre Pflegeeinrichtungen“ und „altersgerechtes Wohnen“
- ältere Bürgerinnen und Bürger in schwieriger sozialer Lage aus dem Quartier
- Unterstützungsbedarf im Bereich der Grundpflege
- Stehfähigkeit (ggf. Hilfsmittel)
- Keine schwere Demenz
- Motivation zur regelmäßigen Teilnahme



Quelle: QVNIA e. V.

Bewegungswelten nach dem Lübecker Modell

LÜBECKER MODELL
Bewegungswelten

- Jede Einrichtung erhält einen „Bewegungskoffer“ (standardisiertes Trainingsmaterial)
- Min. 8 bis max. 12 Teilnehmende
- 2 x pro Woche je 60 Minuten durch geschulte Übungsleitende
- Eine Übungsstunde bietet eine Kombination aus Beweglichkeits-, Ausdauer-, Koordinations- sowie Krafttraining und integriert kognitive Aufgabe mit Hilfe von Bewegungswelten z. B.:
 - Im Garten
 - Ernte
 - Stallarbeit
 - Am Strand, etc.
- + „Mein tägliches Bewegungsangebot“



Quelle: QVNIA e. V.

Übungsleitende

Qualifizierung

- Kostenfreie Schulung (15 LE, 1,5 Tage) durch QVNIA e. V., Lizenz und Anerkennung durch das Referenzzentrum Lübeck
- Voraussetzungen:
 - Teilnahme am Modellprojekt und entsprechende Qualifikationen (ÜL-C-Lizenz oder Physio-/Ergotherapeut, Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler)
 - Coaching (4 LE) und Teilnahme am Qualitätszirkel (4 LE, 1mal jährlich)



Fachkräfte aus dem Sport- und Gesundheitsbereich:

- Ergo- und Physiotherapeuten
- Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler
- Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung
- Fitnessfachwirte

Übungsleitende aus dem organisiertem Sport:

- ÜL-C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport Ältere
- Trainer-C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport Fitness und Gesundheit
- ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention
- ÜL-B-Lizenz Sport in der Rehabilitation

Qualitätssicherung durch QVNIA e. V.

- **Fortbildung (Pflege, Betreuungsassistentinnen und -assistenten)**
- **Engmaschige Begleitung durch QVNIA e. V.**
- **Hospitation** zum fachlichen Austausch, Kennenlernen des Programms und der Arbeitsweise von Kolleginnen und Kollegen
- **Coaching** zur fachlichen Unterstützung und als Baustein der Qualifizierung der Übungsleitenden
- **Wissenschaftliche Evaluation**
 - Effektive Evaluation (aktuell ausgesetzt), Referenzzentrum Lübeck
 - Formative Evaluation: Qualitative Interviews mit beteiligten Einrichtungsmitarbeitenden, Übungsleitenden zur Implementierung und Umsetzung des Bewegungsprogramms, Universität Bielefeld
- **Qualitätszirkel** zum übergreifenden fachlichen Austausch und Reflektion fördernder und hemmenden Faktoren bei der Umsetzung des Modellprojekts

Funktion des Modellprojekts und Ausblick

- Erprobung und Förderung niedrigschwelliger Bewegungsförderung im Setting stationäre Pflegeeinrichtung und Einrichtungen des altersgerechten Wohnen im Rahmen von:
 - Präventionsgesetz
 - Prozess 80plus
 - Berliner Gesundheitsziele
- Umsetzung eines bundesweiten Programms in Berlin-Pankow und Überprüfung der Transferfähigkeit
- Identifizierung fördernder und hemmender Faktoren sowie ggf. Modifizierung des Programms zum nachhaltigen Auf- und Ausbau niedrigschwelliger Bewegungsförderung mit älteren Menschen mit Pflegebedarf

Vielen Dank!

Kontakt:

Maria-Theresia Nicolai

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Zentrum für Bewegungsförderung Berlin

Tel.: 030 – 44319084

E-Mail: nicolai@gesundheitbb.de

Internet: www.gesundheitbb.de

Katja Dierich

Geschäftsführerin QVNIA e. V.

**Qualitätsverbund Netzwerk im Alter -
Pankow e.V. (QVNIA e. V.)**

Tel.: 030/ 474 88 77 0

E-Mail: kontakt@qvnia.de

Internet: www.qvnia.de