

MARKT

Studie zur Bewegungsförderung in Senioreneinrichtungen

So bewegen sich Senioren

Eine aktuelle Studie hat gezeigt: Bewegungsangebote in Innenräumen gibt es reichlich. Optimierungsbedarf besteht jedoch für Aktivitäten im Freien. Fast alle befragten Einrichtungen haben einen Außenbereich. Dieser könnte jedoch besser genutzt werden.



In vielen Einrichtungen gibt es positive Bewegungsansätze, die sich durch eine hohe Kreativität insbesondere im Innenbereich auszeichnen. Kreativität ist auch bei der Gestaltung von Bewegungsangeboten an der frischen Luft gefragt. Foto: Playfit GmbH

VON PETRA BENTS

Hamburg // Im März 2013 wurden in einer groß angelegten Grundlagenstudie 7 861 der rund 12 000 stationären Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland zum Thema Bewegungsangeboten in stationären Senioreneinrichtungen befragt. Die auswertbare Rücklaufquote der Online-Befragung betrug 6,3 Prozent, was 498 Teilnehmern an der Befragung entspricht.

Initiatoren der Studie waren das Privatinstitut für Transparenz im Gesundheitswesen (Online-Medienportal im Bereich Senioren und Pflege/Deutsches Seniorenportal) und playfit, Hersteller für Outdoor-Fitness-Geräte. In Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Weingarten im Studiengang Bewegung und Ernährung wurde eine Bachelorarbeit initiiert. Ziel der Arbeit war es, weitere Ansatzpunkte zu finden, die Bewegungsangebote in Senioreneinrichtungen fördern – insbesondere im Außenbereich.

Handlungspotenzial für mehr Angebote an der frischen Luft

In vielen Einrichtungen gibt es positive Bewegungsansätze, die sich durch eine hohe Kreativität insbesondere im Innenbereich auszeichnen. Optimierungsbedarf besteht im Segment „Bewegungsangebote an der frischen Luft“. Immerhin haben 98,2 Prozent der befragten Einrichtungen einen Außenbereich, der jedoch häufig viel zu wenig genutzt wird. Hier besteht Handlungspotenzial. Denn klar ist: Bewegung

unter freiem Himmel tut gut, stärkt die Vitalität und erhöht die Lebensqualität.

Fitnessgeräte für Innenräume hält jede vierte Einrichtung vor

Grundsätzlich positiv zu bewerten ist, dass in allen Einrichtungen Bewegungsangebote vorgehalten werden. Im Innenbereich kann durchschnittlich zwischen sechs und zehn unterschiedlichen Aktivitäten gewählt werden. Die sechs häufigsten Angebote sind Gymnastik, Gesellschaftsspiele, Sturzprävention, Handwerken, Sitztanz und Ballspiele. Mit 26,5 Prozent der befragten Einrichtungen sind Fitnessgeräte im Innenbereich erstaunlich gut vertreten.

Fast alle Einrichtungen bieten Bewegungsangebote im Freien an. Zu den fünf häufigsten Angeboten zählen Spazierengehen, Ballspielen, Gartenarbeit, Handwerken und Ausflüge. Insgesamt 8,8 Prozent der befragten Einrichtungen verfügen sogar über Fitnessgeräte im Freien – dieser neue Trend steht bei den Befragten an sechster Stelle. Outdoor-Fitness-Geräte werden durchschnittlich von Gruppen mit durchschnittlich drei Teilnehmern ein- bis zweimal Mal pro Woche für etwa 20 Minuten benutzt. Der Personalaufwand ist mit durchschnittlich einem Mitarbeiter gering.

Hauptsächlich Pflegekräfte, die über eine Zusatzausbildung verfügen, und interne Sport- und Bewegungsfachkräfte führen die Bewegungsangebote durch. 76,7 Prozent der befragten Einrichtungen unter-

stützen Mitarbeiter, die sich fortbilden möchten.

Die zu erwartenden Ergebnisse konnten größtenteils bestätigt werden: So ist Bewegung und Aktivierung überall vertreten. Die meisten Bewegungsangebote sind Angebote im Haus. Angebote außer Haus sind seltener, da sie stark wetterabhängig und meistens mit mehr Aufwand verbunden sind. Wie erwartet, sind Aktivierungsangebote, die 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 beziehungsweise die Verbesserung der Alltagskompetenzen. Durch eine Evaluation wird die Zielerreichung überprüft. Um diese Ziele bestmöglich zu erreichen, sollte es ein Anliegen der Senioreneinrichtungen sein, ihre Bewegungsangebote dahingehend zu optimieren.

Hierfür eignen sich die hausinternen Außenanlagen, die für die Bewohner motivierend und bewegungsfördernd gestaltet werden können. So können sich die Bewohner in einem vertrauten Umfeld sicher und ohne großen Personalaufwand frei bewegen.

■ Die Autorin arbeitet für die playfit GmbH in Hamburg. Die komplette Studie ist erhältlich bei iftra und kann per E-Mail angefordert werden: redaktion@iftra.de oder bei der playfit GmbH, info@playfit.de www.playfit.eu

Datenbank bald als App

Wissen zu Schmerz und Demenz

Bremen // Der Bremer IT-Pflegefachtag – Anlass bot das 15-jährige Firmenjubiläum des Dienstleisters und Pflegespezialisten atacama – stand unter dem Motto „Wissen und Zusammenarbeit in der Praxis“. Wie aber können Pflegekräfte ihr Wissen stetig aktualisieren und ausbauen?

„Das mediengestützte Lernen wird aus verschiedenen Gründen noch zu wenig genutzt. Vielfältige Angebote sind da, es fehlt jedoch eine problemorientierte Wissensdatenbank für beruflich ausgebildete Pflegenden“, beklagte Prof. Dr. Ingrid Darmann-Finck in Bremen. Zusammen mit ihrem Team des Instituts für Public Health und Pflegeforschung der Universität Bremen präsentierte sie einen Lösungsansatz: die Wissensdatenbank zu Schmerz und Demenz – ein interdisziplinäres Projekt von Forschung und Pflegepraxis in Zusammenarbeit mit atacama.

Ziel der Datenbank ist es, passgenaue Antworten auf Fragen aus der Praxis zu geben. Sie soll einen schnellen Zugriff auf bereits synthetisierte und evidenzbasierte Informationen gewährleisten. Die Wissensdatenbank stellt sowohl kontextbezogenes als auch nicht-kontextbezogenes generalisierbares Wissen in Form von Handlungsempfehlungen und Optionslisten zur Verfügung. Die Anwendung auf den Einzelfall obliegt den Pflegenden im Arbeitsbündnis mit den zu Pflegenden. Konkrete Erfahrungsberichte sollen die Pflegenden hierbei unterstützen. Wichtig ist in den Augen der Arbeitsgruppe, dass sich formale Merkmale und Inhalte der Datenbank an den Bedürfnissen der Pflegenden orientieren, weshalb diese bei der Erstellung durch mehrere Workshops eingebunden werden. Bis April 2014 will atacama die Wissensdatenbank in eine App überführen, die etwa ein halbes Jahr später marktreif sein soll.

■ www.atacama.de