

# Die Beratung

➤ „Auf sicheren Beinen“ – Mobilitätsförderung in Pflegeeinrichtungen

**Mobil bis ins  
hohe Alter**

**Übergeordnete Ziele:  
Erhalt der Selbstständig-  
keit, Schaffen nachhaltiger  
Strukturen zur Mobili-  
tätsförderung**

**Im Fokus: Gestaltung  
„bewegender“ Innen-  
und Außenräume sowie  
Integration von Bewe-  
gungsförderung in den  
Pflegetag**



Hochaltrigkeit ist mit einem hohen Risiko von Pflegebedürftigkeit verbunden. Pflegebedürftige sind aufgrund körperlicher, kognitiver oder psychischer Beeinträchtigungen und Erkrankungen auf Hilfe bei Aktivitäten im Alltag, bei der Lebensgestaltung sowie bei sozialer Teilhabe angewiesen. Aufgrund der starken Abhängigkeit Pflegebedürftiger vom Handeln der Beschäftigten in Pflegeeinrichtungen ist es sinnvoll, sowohl Maßnahmen der Prävention für Pflegebedürftige in der stationären Pflege als auch Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für das Wohlergehen der Mitarbeiter zu implementieren.

Vor allem regelmäßige körperliche Aktivität gilt als entscheidender Einflussfaktor für die Aufrechterhaltung der geistigen und physischen Gesundheit.

## Ziele des Projekts

- Erhalt der Mobilität und Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen
- Verlangsamung neurodegenerativer Abbauprozesse
- Schaffen nachhaltiger gesundheitsförderlicher Strukturen
- Langfristige Entlastung der Pflegekräfte

### Ablauf:

Der gesamte Prozess ist pro Pflegeeinrichtung auf zwölf Monate angelegt und beinhaltet verschiedene Bausteine: In einem ersten Kontakt erfolgt der gemeinsame Austausch der IKK Südwest, der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V. sowie der Pflegeeinrichtung zum genauen Ablauf und den Inhalten des Projekts. Im Anschluss werden in einem Planungsgespräch mit der Leitung und ggf. weiteren Verantwortlichen die vorhandenen Strukturen sowie Ressourcen der Einrichtung in Bezug auf Gesundheitsförderung und Mobilitätsförderung vor Ort analysiert und eine Steuerungsgruppe festgelegt.

Die Auftaktveranstaltung für Bewohner, Personal sowie Angehörige informiert über Idee und Ablauf des Projekts. Bei einem weiteren Termin erhalten Interessierte sowie Vertreter aller ansässigen Berufsgruppen die Möglichkeit, sich aktiv zu beteiligen und innerhalb von Arbeitsgruppen mögliche Projektideen und Umsetzungsmaßnahmen zu erarbeiten. Die gewonnenen Ergebnisse werden im Steuerungsgremium besprochen, in konkrete kurz-, mittel- und langfristige Ziele umformuliert und mithilfe geeigneter Maßnahmen umgesetzt.