



Auf sicheren Beinen

Mobilität erhalten

Selbstständigkeit fördern

Innen- und Außenräume gestalten

Ein großes Plus

Für Pflegebedürftige und Pflegekräfte

Aufgrund verschiedener Einflussfaktoren werden die Menschen immer älter. Damit steigt gleichzeitig das Risiko, in hohem Alter pflegebedürftig zu werden. Pflegebedürftige sind aufgrund körperlicher, kognitiver oder psychischer Beeinträchtigungen und Erkrankungen auf Hilfe bei Aktivitäten im Alltag, bei der Lebensgestaltung sowie der Möglichkeit, am sozialen Leben teilhaben zu können, angewiesen. Regelmäßige körperliche Aktivität gilt als entscheidender Einflussfaktor, um die psychische und physische Gesundheit aufrechtzuerhalten.

Durch die wechselseitigen Auswirkungen ist es sinnvoll, sowohl Maßnahmen der Prävention für Pflegebedürftige in der stationären Pflege als auch Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter miteinander zu verknüpfen.

Das Projekt „Auf sicheren Beinen“ dient vor allem

- dem Erhalt der Mobilität und Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen,
- der Verlangsamung von neurodegenerativen Abbauprozessen,
- dem Schaffen nachhaltiger gesundheitsförderlicher Strukturen sowie
- der langfristigen Entlastung der Pflegekräfte.

Es ist auf 12 Monate ausgerichtet und beinhaltet verschiedene Bausteine.

In einem ersten Kontakt erfolgt ein gemeinsamer Austausch mit Ihrer Pflegeeinrichtung. Hierbei wird über die Inhalte sowie den Ablauf des Projekts gesprochen. Im Anschluss werden in einem Planungsgespräch mit der Leitung und ggf. weiteren Verantwortlichen die vorhandenen Strukturen sowie Ressourcen der Einrichtung in Bezug auf Gesundheits- und Mobilitätsförderung vor Ort analysiert und eine Steuerungsgruppe gebildet.

Eine Auftaktveranstaltung für Bewohner, Personal sowie Angehörige informiert über Idee und Ablauf des Projekts. Bei einem weiteren Termin erhalten interessierte Bewohner sowie Vertreter aller ansässigen Berufsgruppen die Möglichkeit, sich aktiv zu beteiligen und in 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.

IKK Südwest
66098 Saarbrücken
Telefon: 06 81/38 76-1000
E-Mail: service@ikk-sw.de
www.ikk-suedwest.de

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

 **ikk**
Südwest

LIFEaktiv
Gesund leben