

FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER



DIE SELBSTSTÄNDIG
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNEN



OHNE
KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN

MIT
KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN

Bewegtes Leben

KURZBESCHREIBUNG

Verbesserung der Mobilität zur Kräftigung, Koordination und Ausdauer durch alltagsbezogene Bewegungsübungen

VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

– körperlich

Die Teilnehmenden können

- sitzen
- mit Hilfsmitteln aufstehen
- mit Hilfsmitteln stehen
- mit Hilfsmitteln gehen
- Dinge festhalten

– kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen

Nicht empfohlen bei

- fortgeschrittenen kognitiven Beeinträchtigungen, z.B. schwerer Demenz

ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

– Personal

- Gruppenleitung mit
 - mehrjähriger Erfahrungen in der Arbeit mit älteren Menschen
 - Erfahrung im Leiten, Planen und Durchführen von Aktivitäts- und Bewegungsgruppen
 - Kenntnissen über Grundprinzipien der Moderation und Kommunikation in Gruppen
 - Grundkenntnisse über medizinische und therapeutische Zusammenhänge und über häufiger auftretende (chronische) Erkrankungen bei älteren Menschen
- Fachkraft für Ergo- oder Physiotherapie für die Supervision

– Raum und Material

- großer Raum oder Turnsaal mit Stuhlkreis
- Hilfsmittel zur Vorbeugung von Stürzen, z. B. Gehhilfsmittel, Duschhocker, Antirutschmatten
- Musikabspielgerät
- Tücher o. ä., Kegel, Bälle (unterschiedlicher Größen und Oberflächen), evtl. Luftballons, Therabänder, Flaschen oder Hanteln
- Materialien für einen Parcours (z. B. Unterlagen, Hocker/ Fußbank, Sessel)
- Alltagsgegenstände (Tablets, Einkaufstaschen, Kleidung etc.)



Fortsetzung: **Bewegtes Leben**

DURCHFÜHRUNG

— Gruppengröße —

- keine Angaben

— Zeitumfang und Häufigkeit —

- 60 Minuten
- einmal wöchentlich für 20 Wochen

— Ablauf —

- | | |
|--------------------|--|
| Beginn | 1. Begrüßung (10 Minuten): Überblick über den Inhalt der Bewegungseinheit |
| Hauptteil | 2. 40 Minuten Übungen entsprechend des Themas der jeweiligen Einheit, z. B. Vorbeugung von Stürzen, Tanz oder Gleichgewichtstraining |
| Abschluss | 3. 10 Minuten Abschluss und Erfahrungsaustausch, Ausblick auf nächste Einheit |
| Anmerkungen | Die Teilnehmenden sollten gemäß ihren Fähigkeiten in drei unterschiedliche Leistungsgruppen eingeteilt werden, für die verschiedene Anforderungen gelten, damit sie nicht über- oder unterfordert werden |

— Weitere Informationen zur Durchführung —

Curriculum der Intervention: http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/Curriculum_fuer_die_Mobilitaetsintervention_Bewegtes_Leben.pdf

HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Wirksamkeit der Intervention wurde im Rahmen einer randomisierten kontrollierten Studie unter 222 in Seniorenwohnhäusern lebenden Personen in Österreich über einen Zeitraum von zwanzig Wochen getestet. Alle Bewohnerinnen und Bewohner ohne starke kognitive oder körperliche Beeinträchtigungen konnten an der Intervention teilnehmen, das Durchschnittsalter der Teilnehmenden betrug 85 Jahre. Die Gruppengröße lag durchschnittlich bei neun Personen. Es zeigten sich vor allem Effekte im subjektiven Gesundheitsstatus, aber auch leichte Effekte auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Teilnehmenden sowie eine verbesserte Zufriedenheit im Umgang mit alltäglichen Aktivitätsproblemen.

LITERATUR

Stamm, T., Diermayr, G. (2011): Curriculum. Für die interdisziplinäre Intervention "Bewegtes Leben" im Projekt „Gesundheit hat kein Alter“. Online verfügbar unter: http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/Curriculum_fuer_die_Mobilitaetsintervention_Bewegtes_Leben.pdf [16.04.2019]

Quehenberger, V., Cichocki, M., Krajic, K. (2014): Sustainable effects of a low-threshold physical activity intervention on health-related quality of life in residential aged care. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 1853-1864

Cichocki, M., Quehenberger, V., Zeiler, M., Adamcik, T., Manousek, M., Stamm, T., Krajic, K. (2015): Effectiveness of a low-threshold physical activity intervention in residential aged care – results of a randomized controlled trial. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 885-895

