

Presseinformation

Mobilität pflegebedürftiger Menschen fördern

Das neue, frei zugängliche Arbeitsmaterial der Fachstiftung Zentrum für Qualität in der Pflege für Bewegungsförderung in der professionellen Langzeitpflege ist veröffentlicht. Es bietet kompakte Informationen und praktische Hinweise zu wissenschaftlich erprobten Interventionen.

Berlin, 11. Juni 2026. Über 60 Prozent der Menschen ab 65 Jahren in Deutschland bewegen sich laut Daten des RKI zu wenig. Bewegungsmangel erhöht dabei unter anderem das Risiko für Pflegebedürftigkeit und kann deren Fortschreiten beschleunigen. Bewegungsförderung ist darum ein wesentlicher Beitrag zur Prävention auch bei älteren pflegebedürftigen Menschen. Sie kann dazu beitragen, körperliche und geistige Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern. Gleichzeitig existiert eine Vielzahl von Ansätzen zur Bewegungsförderung. Entsprechend stehen stationäre Langzeitpflegeeinrichtungen und ambulante Dienste in der Praxis oft vor der Herausforderung, hierbei den Überblick zu behalten und vor allem auch geeignete Interventionen auszuwählen. Dies wird dadurch zusätzlich erschwert, dass über deren Wirksamkeit oft nur wenig bekannt ist.

„Genau hier setzt unser neues Arbeitsmaterial zur Bewegungsförderung an“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin und Geschäftsleiterin im Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). „Es soll als kompakter Wegweiser für die professionelle Langzeitpflege dienen, um sich schnell zu passenden und wissenschaftlich untersuchten Ansätzen orientieren zu können.“

Das Arbeitsmaterial stellt 30 bewegungsfördernde Interventionen vor, die jeweils auf einer zweiseitigen Übersicht prägnant beschrieben werden. Diese umfasst unter anderem Angaben zum Setting, zu den erforderlichen kognitiven und körperlichen Voraussetzungen bei den Teilnehmenden und den Qualifikationsanforderungen bei den Anleitenden.

Außerdem gibt es Hinweise zur erforderlichen materiellen und räumlichen Ausstattung und zur korrekten Durchführung der jeweiligen Intervention. Darüber hinaus wird jeweils der Kenntnisstand zur Wirksamkeit dargestellt. Die Bandbreite der Interventionen reicht von klassischen motorischen Programmen wie dem „Otago-Übungsprogramm“ über demenzspezifische Angebote wie die „MAKS-Therapie®“ bis hin zu digital gestützten Konzepten wie der „Apfelernte“.

„Alle vorgestellten Maßnahmen sind allgemein für hochaltrige, mehrfacherkrankte Menschen mit Unterstützungs- und Pflegebedarf geeignet. Bei der Auswahl und Durchführung müssen aber natürlich die fachlichen Voraussetzungen zur Durchführung sowie insbesondere die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person beachtet werden“, so Daniela Sulmann. Bedingungen für die Anwendung seien immer das Einverständnis der pflegebedürftigen Person sowie die gesundheitliche Unbedenklichkeit aus ärztlicher Sicht. „Motivieren ist wichtig und richtig – aber niemand darf gedrängt oder gar gezwungen werden“, betont Sulmann.

Das Arbeitsmaterial basiert auf einer systematischen wissenschaftlichen Literaturrecherche und ist werbefrei. Es steht ab sofort auf dem Portal des ZQP unter <https://www.zqp.de/> kostenlos zum Download bereit.