



## Wissen zu bewegungsfördernden Maßnahmen in der Pflege auf einen Blick

**Pflegebedürftige können erheblich von gezielter Bewegungsförderung profitieren. Die neue Übersicht des ZQP hilft bei der Auswahl passender Trainings in der stationären Pflege.**

Berlin, 24. April 2018. Regelmäßige Bewegung trägt erheblich zur Gesundheit und Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen bei. Sie hilft, geistige und körperliche Fähigkeiten zu erhalten und Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Daher sollte Bewegungsförderung in der stationären Pflege eine wichtige Rolle spielen.

Allerdings lässt sich in der Praxis häufig nur schwer einschätzen, welche Interventionen aus dem unübersichtlichen Feld möglicher Maßnahmen für die jeweiligen Bewohner geeignet sind. Auch an Informationen zur Wirksamkeit der verschiedenen Programme ist – wenn überhaupt – oft nur nach aufwändigen Recherchen zu gelangen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat daher die Übersicht „Bewegungsförderung in der stationären Pflege“ entwickelt. Sie bietet wissenschaftlich fundierte Informationen zu 20 bewegungsfördernden Maßnahmen.

Das neue ZQP-Angebot zeigt übersichtlich auf, welche organisatorischen Voraussetzungen zur Umsetzung der Trainingsprogramme erforderlich sind und wie diese durchgeführt werden können. Zudem sind der aktuelle Kenntnisstand zur Wirksamkeit der Konzepte dargestellt. Außerdem ist auf einen Blick erkennbar, für welche spezifische Zielgruppe eine bestimmte bewegungsfördernde Maßnahme geeignet ist. So können Interventionen zum Beispiel gezielt für Bewohner mit und ohne körperliche oder geistige Beeinträchtigungen ausgewählt werden. Einige Maßnahmen sind auch für Menschen mit schwerer Demenz geeignet. Die Übersicht ist klar strukturiert, die Inhalte sind schnell erfassbar und daher auch gut für die Praxis geeignet.

„Bewegungsförderung ist ein wichtiger Aspekt gesundheitlicher Prävention bei pflegebedürftigen Menschen. Sie kann dazu beitragen, den Abbau körperlicher und geistiger Fähigkeiten zu verringern und Alltagskompetenzen zu erhalten. Außerdem kann das Sturzrisiko gesenkt und weiteren Gesundheitsproblemen vorgebeugt werden“, sagt Dr. Ralf Suhr Vorstandsvorsitzender des ZQP. Allerdings sei in der Praxis dringend zu beachten, dass pflegebedürftige Menschen auch das Recht haben, nicht an Bewegungsförderung teilzunehmen: „Motivieren ist wichtig und richtig – aber niemand darf gedrängt oder gar gezwungen werden“, betont Suhr.

Deutlich wird durch die Aufbereitungsarbeit jedoch auch, dass es derzeit bei vielen Konzepten der Bewegungsförderung in der Pflege an Evidenz fehlt: Über die Wirksamkeit vieler Interventionen ist wenig oder gar nichts bekannt. Und insbesondere für körperlich und geistig stark eingeschränkte Menschen, z. B. mit fortgeschrittener Demenz, sind bisher praktikable und wirksame Angebote Mangelware.

Die ZQP-Übersicht basiert auf einer Studie, die die Universität Bielefeld im Auftrag der Stiftung durchgeführt hat sowie auf ergänzenden Recherchen des ZQP.

Das Online-Angebot ist kostenlos unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) allen Interessierten zugänglich.

Pressekontakt | Torben Lenz | Tel: 030 275 93 95 – 15 | E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)