

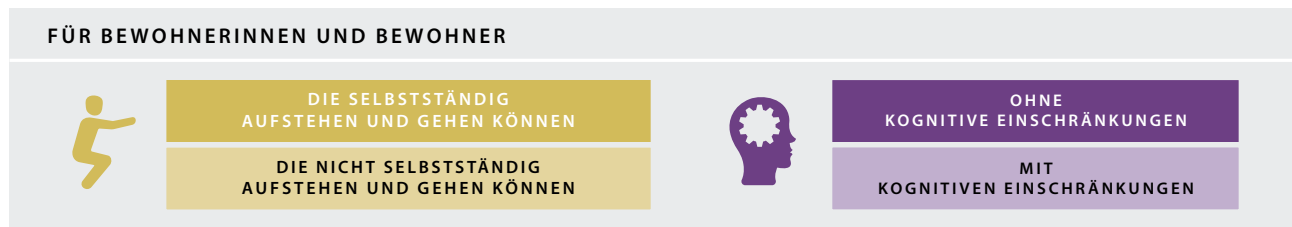
ZQP-Übersicht

Bewegungsförderung in der stationären Pflege

Regelmäßige Bewegung hilft, die Bewegungsfähigkeit sowie die geistigen Fähigkeiten älterer, pflegebedürftiger Menschen zu erhalten und zu verbessern. Das stärkt nicht nur Gesundheit und Selbstständigkeit, sondern reduziert auch das Sturzrisiko (DNQP, 2014). In stationären Pflegeeinrichtungen kommen häufig Interventionen zum Einsatz, die zur Förderung der Mobilität der Bewohnerinnen und Bewohner beitragen sollen. Doch Wirksamkeit und Eignung sind oftmals unklar. Die Universität Bielefeld hat daher im Auftrag des ZQP bewegungsfördernde Interventionen ermittelt, die für die Umsetzung in Einrichtungen der stationären Langzeitpflege geeignet sind (Klein et al., 2013; Schaeffer et al., 2016; Horn et al., 2017; Kleina et al., 2019). Dafür erfolgte im Jahr 2013 eine systematische Recherche in wissenschaftlichen Literaturdatenbanken und Zeitschriften sowie im Internet. Seit 2016 wurden die Ergebnisse jährlich aktualisiert.

Die in der ZQP-Übersicht empfohlenen Interventionen erfüllen folgende Kriterien: 1. Die Intervention kann in Gruppen in stationären Pflegeeinrichtungen durchgeführt werden. 2. Nutzerinnen und Nutzer sind hochaltrige, multimorbide und bereits in ihrer Mobilität beeinträchtigte Personen mit dauerhaften Fähigkeits- und Funktionseinbußen, die einen Pflege- und Unterstützungsbedarf zur Folge haben. 3. Es liegen Erkenntnisse zur Wirksamkeit der Intervention vor: Die Förderung und der Erhalt der Bewegungsfähigkeit stellt das wesentliche Ergebnis dar. 4. Es gibt eine differenzierte Beschreibung zu Bestandteilen der Intervention.

Ausgeschlossen wurden individualisierte, therapeutische Interventionen, Interventionen für gesunde, mobilere Menschen unter 65 Jahren sowie Interventionen für kurzzeitige Anwendung in stationärer Akutversorgung oder Rehabilitationseinrichtungen. In dieser ZQP-Übersicht sind die Ergebnisse der Recherche zusammenfassend dargestellt. Sie umfasst Hinweise zu den Voraussetzungen für Teilnehmende, zur Organisation sowie zur wissenschaftlich belegten Wirksamkeit der Maßnahmen. Einer grafische Kennzeichnung lässt auf einen Blick erkennen, für wen die Intervention geeignet ist:



WICHTIG

Holen Sie vorab eine ärztliche Einschätzung ein, ob die Teilnahme an der jeweiligen Intervention für die Bewohnerin oder den Bewohner unbedenklich ist. Achten Sie vor allem bei Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen auf eine störungsarme Umgebung, gleichbleibende Übungsleitungen und gewohnte Räumlichkeiten.

LITERATUR

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2014). Expertenstandard nach § 113a SGB XI. Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege. Abschlussbericht. Osnabrück: Hochschule Osnabrück.

Horn, A., Kleina, T., & Schaeffer, D. (2017). Bewegungsförderung in der pflegerischen Langzeitversorgung. Public Health Forum, 25(2), 122-124.

Kleina, T., Horn, A., Vogt, D., Koch, M., & Schaeffer, D. (2013). Gesundheitsförderung und Prävention durch bewegungsfördernde Interventionen in der stationären Langzeitversorgung. Abschlussbericht. Berlin: Zentrum für Qualität in der Pflege. www.zqp.de/wp-content/uploads/Abschlussbericht_Gesundheitsfoerderung_Praevention_Bewegungsfoerdernde_Interventionen-1.pdf [letzter Zugriff: 16.04.2019]

Schaeffer, D., Kleina, T., & Horn, A. (2016). Aktualisierung der ZQP-Datenbank „Bewegungsfördernde Interventionen“. Abschlussbericht. Berlin: Zentrum für Qualität in der Pflege. www.zqp.de/wp-content/uploads/2016_09_16_AbschlussberichtUniBielefeld_vf.pdf [letzter Zugriff: 16.04.2019]

Kleina, T., Bender, B., Mashkooi, M., Hunting, N., Horn, A. (2019). Aktualisierung der ZQP-Datenbank "Bewegungsfördernde Interventionen". Abschlussbericht. Berlin: Zentrum für Qualität in der Pflege



Inhaltsübersicht



INTERVENTION FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

	die selbstständig aufstehen und gehen können	die nicht selbstständig aufstehen und gehen können	ohne kognitive Einschränkungen	mit kognitiven Einschränkungen
Bewegt im hohen Alter – Programm zur psychomotorischen Aktivierung in Altenpflegeeinrichtungen	✓	✓	✓	✓
fit für 100	✓	✓	✓	✓
HIFE – High Intensity Functional Exercise Program	✓	✓	✓	✓
Lübecker Modell Bewegungswelten	✓	✓	✓	✓
LZPIB – Langzeitpflege in Bewegung	✓	✓	✓	✓
PATRAS – Paderborner Trainingsprogramm für Senioren	✓	✓	✓	✓
SimA-P: Selbstständigkeit im Alter – Pflegeheimbewohner	✓	✓	✓	✓
Nintendo-Wii®-Bowling	✓	✓	✓	
MAKS-Therapie® – Motorisches, alltagspraktisches, kognitives und soziales Aktivierungstraining	✓	✓		✓
Aktiv in jedem Alter – Ulmer Modell	✓		✓	✓
Bewegtes Leben	✓		✓	✓
Otago Übungsprogramm	✓		✓	✓
STEP – Simplified Tai Chi Exercise Program	✓		✓	✓
Water Memories	✓		✓	✓
WEBB – Weight Bearing Exercise for Better Balance	✓		✓	✓
Gruppentraining zur Förderung physischer Funktionen	✓		✓	
Kombiniertes Krafttraining und Training funktionaler Fähigkeiten	✓		✓	
Sprunggelenkskräftigung und Gehtraining	✓		✓	
Hochintensives bewegungsförderndes Gruppentraining für ältere Menschen mit Demenz	✓			✓
Kraft- und Funktionstraining bei älteren Menschen mit Demenz	✓			✓
Physisches Balancetraining für Menschen mit Demenz	✓			✓
Armtraining für gehbehinderte, gebrechliche Personen		✓	✓	✓

