



Mobilitätsmaßnahmen

Zu dieser Folie:

Herzlich willkommen zur Schulung!

Thema: **Mobilitätsmaßnahmen**

Dauer: ca. 30 Minuten

Ziel: Gezielte Einzel- und Gruppenintervention zur
Mobilitätsförderung und Erhaltung
Integration von mobilitätsfördernden Maßnahmen
in Alltagsaktivitäten
Integration im Qualitätsmanagement

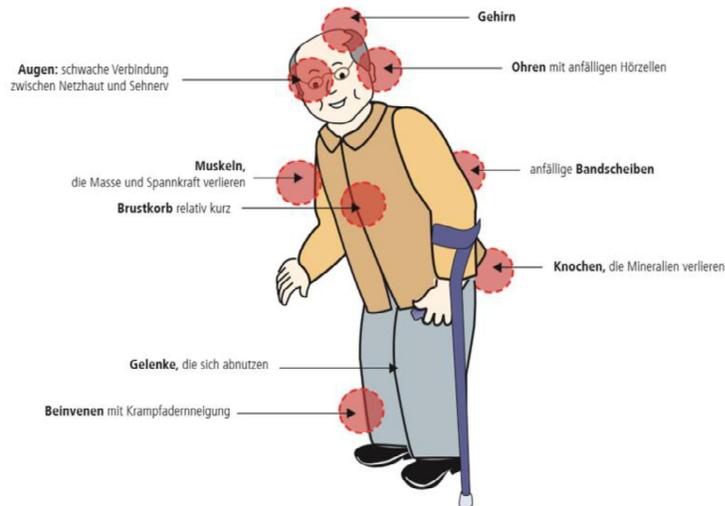
Zu dieser Folie:

Inhalt:

- ◆ Gezielte Einzel- und Gruppenintervention
- ◆ Integration von mobilitätsfördernden Maßnahmen in Alltagsaktivitäten
- ◆ Alltägliche pflegerische Maßnahmen
- ◆ Qualitätsmanagement
- ◆ Die „Positive Acht“
- ◆ Fragen zur Wiederholung

Zu dieser Folie:

Wenn man in die Jahre kommt ... Schwachstellen des Körpers



Zu dieser Folie:

Wenn man in die Jahre kommt ... Schwachstellen des Körpers

Der Beweglichkeit kommt gerade bei hochaltrigen Menschen eine herausgehobene Bedeutung zu, da sie die selbstständige Bewältigung vieler Alltagsanforderungen, z. B. Anziehen, Körperpflege, Putzen oder Haushaltsführung, ermöglicht.

Altersprozesse können verzögert werden

Gehtraining, asiatische Bewegungsübungen wie Tai Chi oder auch Bewegung mit Musik in Form von Rhythmik oder Tanz können dazu anregen, den **Alltag „bewegter“** zu gestalten.



Zu dieser Folie:

Gezielte Einzel- und Gruppeninterventionen

Sport in der Gruppe wirkt sich auf die soziale Interaktion durch das gemeinsame Üben und Treffen mit anderen Menschen positiv auf das Befinden aus.

Folge **regelmäßiger Aktivität** kann ein stärkeres und positiveres Körpergefühl sein.

Die Beibehaltung der Mobilität und der **Unabhängigkeit im Alltag stärkt das Gefühl der Selbstständigkeit und der Würde im Alter.**

Bewegung vermag demnach **degenerativen Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates** vorzubeugen.

Körperliche Aktivität erhöht den Mineralgehalt der Knochen und senkt so das Risiko von Osteoporose sowie das damit einhergehende Frakturrisiko.



Zu dieser Folie:

Gezielte Einzel- und Gruppeninterventionen

Die in der aktuellen Literatur diskutierten Bewegungsangebote für ältere Menschen können im Wesentlichen in **drei Kategorien** eingeteilt werden:

1. **Körpertätigkeiten, die den Aufbau von Kraft und/oder Ausdauer** fördern. Hier lassen sich körperliche Aktivitäten wie zügiges Gehen, Wandern, Schwimmen und Radfahren zuordnen
2. **Koordinationsbewegungen, die Bewegungsmuster** einüben und die Automatisierung der Bewegungssteuerung begünstigen. Dieser Bereich umfasst fernöstliche Bewegungsformen oder Körpertherapieformen
3. **Körperbewegungen, die durch Musik und Rhythmus** angeregt werden und eine hohe Aufmerksamkeit für die Koordinierung erfordern

Kraft- und Balancetraining

- ◆ Wichtige Maßnahmen insbesondere für ältere Menschen, um **nachlassender Kraft und schlechtem Gleichgewichtssinn** entgegenzuwirken
- ◆ **Training** ist in jedem Alter möglich und wirkungsvoll
- ◆ Beginn mit **kontinuierlichem Training** bei den ersten Bewegungseinschränkungen
- ◆ **Vorbeugend**, um die Selbstständigkeit lange zu erhalten



Zu dieser Folie:

Gezielte Einzel- und Gruppeninterventionen

Kraft- und Balancetraining

Diese **beiden Trainingsformen** sind für ältere Menschen von größter Wichtigkeit, weil gerade die nachlassende **Kraft und ein schlechtes Gleichgewicht** die Mobilität älterer Menschen einschränken können.

Ein Training dieser motorischen Fähigkeiten ist in jedem Alter möglich und wirkungsvoll. Sobald erste Einschränkungen in der Mobilität bemerkt werden, ist ein Beginn eines kontinuierlichen Trainings ratsam.

Genauso wichtig ist es, vorbeugend zu üben, damit die Mobilität und damit auch die Selbstständigkeit möglichst lange erhalten bleiben.

Die Initiative „**aktiv in jedem alter**“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, die **höchstmögliche körperliche und geistige Gesundheit sowie die Lebensqualität älterer Menschen** zu fördern.

Auf der Internetseite aktiv in jedem Alter stehen eine Reihe von Übungsprogrammen zu den unterschiedlichen Mobilitätstrainingseinheiten zur Verfügung:

- Mobilitätstraining
- Sturzprävention
- Rehabilitation nach Schlaganfall
- Reduktion von Fixierung
- Pflegende Angehörige

Gezieltes körperliches Training für Menschen mit Demenz

- ◆ Erhaltung und Förderung der **Normalitätsbewegung im Alltag**
- ◆ **Leistungsfähigkeit bei Alltagsbewegungen** wie Gehen, Aufstehen von einem Stuhl oder Treppensteigen können um 30 bis 50 % gesteigert werden
- ◆ Trainingseffekte auf **Aufmerksamkeitsleistungen (Dual-Task-Leistungen)**

Voraussetzung für den Trainingserfolg sind entsprechende Trainingsrichtlinien, die psychosoziale Aspekte, verbliebene Ressourcen und Beeinträchtigungen demenziell Erkrankter berücksichtigen.

Zu dieser Folie:

Gezielte Einzel- und Gruppeninterventionen

Für die Personengruppe „Menschen mit Demenz“ sollte ein gezieltes Trainingsprogramm für **Balance- und Funktionsfähigkeit** erarbeitet und angeboten werden, um die **Normalitätsbewegung im Alltag** zu erhalten bzw. zu fördern.

Als Grundlage für ein solches **gezieltes Trainingsprogramm für Balance- und Funktionsfähigkeit** bietet es sich an, sich an der Schriftenreihe der **Landesstiftung Baden-Württemberg** „**Training bei Demenz**“ und dem dort beschriebenen Übungsaufbau für Balance und Funktionsfähigkeit zu orientieren.

*Voraussetzung für den Trainingserfolg sind entsprechende **Trainingsrichtlinien**, die psychosoziale Aspekte, verbliebene Ressourcen und Beeinträchtigungen demenziell Erkrankter berücksichtigen.*

Balance- und Funktionstraining können z. B. folgende

Alltagsfertigkeiten verbessern:

- ◆ Gehstrecken (in der Wohnung, beim Einkaufen) sicher bewältigen
- ◆ Auf unebenen Bürgersteig gehen, ohne zu stürzen
- ◆ Von Stuhl, Couch oder Toilette aufstehen und sich hinsetzen
- ◆ Treppen auf und ab gehen

Zu dieser Folie:

Gezielte Einzel- und Gruppeninterventionen

Balance- und Funktionstraining können z. B. folgende **Alltagsfertigkeiten** verbessern:

- Gehstrecken (in der Wohnung, beim Einkaufen) sicher bewältigen
- Auf einem unebenen Bürgersteig gehen, ohne zu stürzen
- Von einem Stuhl, einer Couch oder einer Toilette aufstehen und sich hinsetzen
- Treppen auf und ab gehen

- ◆ Demenzbedingte Einschränkungen schließen körperliches Gruppentraining nicht aus
- ◆ Bedingungen an Krankheitsbild anpassen, um effektives und erfolgreiches Training zu ermöglichen
- ◆ **Einfache Übungsanleitungen** und ein **vertrautes Umfeld**
- ◆ Speziell **geschulte Mitarbeiter** für einen reibungslosen Trainingsablauf

Zu dieser Folie:

Gezielte Einzel- und Gruppeninterventionen

Demenzbedingte Einschränkungen schließen ein körperliches Gruppentraining nicht von vornherein aus. Allerdings müssen die Bedingungen an das Krankheitsbild angepasst werden, um den Betroffenen ein effektives und erfolgreiches Training zu ermöglichen. Von großer Bedeutung sind **einfache Übungsanleitungen** und ein **vertrautes Umfeld**, in welchem das Training stattfindet. Speziell geschulte Mitarbeiter sorgen für einen reibungslosen Trainingsablauf.

Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz (MAKS)



Zu dieser Folie:

Gezielte Einzel- und Gruppeninterventionen

MAKS aktiv! ist ein Forschungsprojekt des Universitätsklinikums Erlangen mit der Diakonie Neuendettelsau, in dem die Wirkung eines multimodalen Förderungsprogramms für Menschen mit Demenz erforscht wird.

Die **Abkürzung „MAKS aktiv“** steht für die **motorische, alltagspraktische, kognitive und spirituelle Aktivierungstherapie** für Menschen in Pflegeheimen, die von Gedächtnisstörungen betroffen sind.

Modulspezifische Richtziele der MAKS

Psychomotorische Aktivierung

- Aktivierung und Erhaltung der vorhandenen (psycho-)motorischen Fähigkeiten und Ressourcen (Förderung der Körperwahrnehmung und Bewegungssicherheit)
- Förderung der psychosozialen Gesundheitsressourcen (Freude an gemeinsamer Bewegung)

Alltagspraktische Aktivierung

- Aktivierung und Erhaltung der vorhandenen alltagspraktischen Kompetenzen und Ressourcen
- Förderung der sozialen Kompetenzen (Freude an gemeinsamen Alltagstätigkeiten, Erleben von kultureller Identität)
- Erleben von Alltagsnormalität

Kognitive Aktivierung

- Erhalt der geistigen Fähigkeiten durch bedarfsgerechte Aktivierung
- Förderung der Wahrnehmung und Erhöhung des Wachheitsgrades (Aufmerksamkeit)

Spirituelle Aktivierung

Förderung der psychosozialen und spirituellen Ressourcen (Gemeinschaft, Geborgenheit und Sicherheit)

erleben)

Wertschätzung und Akzeptanz der Persönlichkeit erfahren (Individualität)

Das „S“ für spirituelle Aktivierung steht für:

- ein ganzheitliches Menschenbild (Leib-Geist-Seele-Einheit); „Herz und Gemüt“
- Glaubwürdigkeit des Zusammenseins („Warum sind wir zusammen?“)

Vorteile für die Bewohner im Seniorenzentrum:

- Ein gesundes, altersgerechtes Bewegungsangebot direkt im Haus
- Verbesserung des gesundheitlichen Status, der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Fester Bestandteil im Tagesablauf
- Hemmnisse und Ängste können abgebaut werden
- Integration und soziale Kontakte zu Mitbewohnern durch gemeinsame Aktivitäten

Integration von mobilitätsfördernden Aspekten in Alltagsaktivitäten

- ◆ Mobilitätsmaßnahmen sollten **gezielt geplant und auf den Einzelnen individuell mit seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten** angepasst in den **Alltag integriert** werden
- ◆ Individuelle Beratung
- ◆ Gestaltung der räumlichen Umgebung
- ◆ Nutzung von Mobilitätshilfsmitteln
- ◆ Integration der Mobilitätsförderung der Alltagshandlungen
- ◆ Körperliche Aktivität
- ◆ Bewegungsübungen

Zu dieser Folie:

Integration von mobilitätsfördernden Aspekten in Alltagsaktivitäten

Wie im Entwurf des Expertenstandards sind auch wir der Auffassung, dass Maßnahmen zur Erhaltung und zur gezielten Förderung der Mobilität nicht nur vereinzelt, z. B. einmal in der Woche Sitzgymnastik, durchgeführt werden sollten, sondern dass diese ganz **gezielt geplant und auf den Einzelnen individuell mit seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten** angepasst in den **Alltag integriert** werden sollten.

Neben der **individuellen Beratung, der Gestaltung der räumlichen Umgebung, der Nutzung von Mobilitätshilfsmitteln und der Integration der Mobilitätsförderung in Alltagshandlungen** sind **körperliche Aktivität und Bewegungsübungen** zentrale Maßnahmen zur Erreichung des Ziels „Erhaltung und Förderung der Mobilität“.

Mit der **Integration einer systematischen Mobilitätsförderung in den Versorgungsalltag** unter Wahrung des Grundsatzes der Bedürfnisorientierung ist eine Verbesserung der Versorgungsqualität im Sinne einer wirksamen Prävention, gesteigerter Lebensqualität und vermehrter Teilhabechancen erreichbar.

Qualitätsmanagement

- ◆ **Übergeordnetes Qualitätsziel** der Einrichtung „Erhaltung und Förderung der Mobilität“
- ◆ **Konzept zur Mobilitätsförderung** im Rahmen des Qualitätsmanagements entwickeln
- ◆ Unterschiede zwischen dem **ambulanten und stationären Bereich** beachten
- ◆ **Schaffung eines mobilitätsfördernden Umfelds** (Schwerpunkt stationäre Langzeitpflege)
- ◆ **Umfassendes Beratungskonzept** (Schwerpunkt ambulante Langzeitpflege)

Zu dieser Folie:

Alltägliche pflegerische Maßnahmen – Qualitätsmanagement

Die Beeinträchtigung der Mobilität muss als generelles Risiko für pflegebedürftige Menschen angesehen werden.

Daher sollte jede Einrichtung der Langzeitpflege im Rahmen des **internen Qualitätsmanagements** ein **Konzept zur Mobilitätsförderung** entwickeln und die Erhaltung und Förderung der Mobilität als **übergeordnetes Qualitätsziel** für die Einrichtung benennen.

Mit einem solchen Rahmenkonzept zur Erhaltung und Förderung der Mobilität wird den Bedürfnissen und dem Bedarf der pflegebedürftigen Menschen in der Einrichtung Rechnung getragen und alle pflegerischen Maßnahmen orientieren sich an der Erhaltung und Förderung der Mobilität im Alltag.

Die **Einrichtung muss sicherstellen**, dass alle an der Versorgung Beteiligten über das vereinbarte Vorgehen informiert sind.

Die **konzeptionellen Inhalte sollten ebenfalls für externe Beteiligte, z. B. Hausärzte, Angehörige und Physiotherapeuten, in Form von zielgruppenspezifischen Informationen (Informationsabende und -materialien)** bekannt gemacht werden, um so eine bessere Akzeptanz von Maßnahmen zur Erhaltung und Förderung der Mobilität zu erreichen.

Bei der konkreten Ausgestaltung sind **Unterschiede zwischen dem ambulanten und stationären Bereich zu beachten**.

Während im **stationären Bereich** z. B. konkreter beschrieben werden kann, wie durch die **Schaffung eines mobilitätsfördernden Umfelds** und entsprechender Angebote Bewegung erhalten und gefördert wird, kann der Schwerpunkt in der **ambulanten Pflege auf einem umfassenden Beratungskonzept** liegen.