# „PAF-Pflegebedürftige AKTIV Fördern“

## Ein Bewegungsförderungsprogramm in stationären Pflegeeinrichtungen in Sachsen-Anhalt

Ein Projekt der Pflegekassen Sachsen-Anhalts
in Kooperation mit der EUMEDIAS Heilberufe AG

# Agenda

1 Bewegungsförderung bei Pflegebedürftigen

2 PAF – Das Programm „Pflegebedürftige AKTIV Fördern“

3 Zwischenstand – Erste Ergebnisse und Erfahrungen

4 PAF Kraft- und Balancetraining – Eine kleine Kostprobe

5 Diskussion

## „Gesundheit für alle!“

- Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PrävG) , 2015
  → **Leistungen zur Prävention in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen** nach § 71 Abs. 2 SGB XI für in der sozialen Pflegeversicherung Versicherte

- Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen (August 2016)
  → **Steigerung der körperlichen Aktivität der Pflegebedürftigen** zur **Aufrechterhaltung der funktionalen Fähigkeit**, die **Wohlbefinden im Alter** ermöglicht

# Bewegung – essentiell für Hochaltrige

- Lebensqualität im Alter ist gekoppelt an körperliche und geistige Fitness und der damit verbundenen Mobilität
  → Bewegung ist ein effektives Mittel diese zu erhalten

**regelmäßige sportliche Bewegung**

- beugt Alterserkrankungen  wie Bluthochdruck, Osteoporose, Arthrose und Demenz vor
- steigert das Aktivitätsniveau
- beeinflusst die ADL‘s positiv (activity of daily livings)
- erhält bzw. stärkt die Muskulatur und das Gleichgewicht
- stärkt das allgemeine Wohlbefinden

Die hohen **präventiven Potenziale bei älteren Menschen werden unterschätzt!**

**Gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen** sollten den gesamten Alternsprozess mit seinen funktionellen Einschränkungen und dem drohenden oder tatsächlichen Verlust an **körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit** sowie den daraus resultierenden Problemen der **sozialen Integration** berücksichtigen.

**Präventionsprogramm zur Bewegungsförderung von Pflegebedürftigen**

**PAF – Pflegebedürftige AKTIV Fördern**

# Das PAF-Programm im Überblick

**Zeitraum**
2 Jahre (2017-2018)

**Ziel**
Umsetzung des Programms in
330 stationären und teilstationären
Pflegeeinrichtungen

**Kooperationspartner**
AOK Sachsen-Anhalt
IKK gesund plus
VDEK Sachsen-Anhalt
Bahn BKK
Salus BKK
Knappschaft
SVLFG

**DAS PRÄVENTIONSPROGRAMM „PAF – PFLEGEBEDÜRFTIGE AKTIV FÖRDERN“ SOLL DAZU BEITRAGEN,**

- das Bewusstsein für Prävention in den Pflegeeinrichtungen zu stärken,
- zusätzliche Bewegungsangebote für die Pflegebedürftigen in stationären Einrichtungen zu schaffen,
- Mitarbeiter zur Anleitung von Bewegungsförderungskursen zu befähigen,
- gemeinsam für mehr Bewegung in stationären Pflegeeinrichtungen zu sorgen.

# Das PAF-Programm im Überblick

| A - Einzelmaßnahmen | | B - Fortlaufende Maßnahmen | | E - Maßnahmen zur Evaluation | |
|---|---|---|---|---|---|
| A1 | **Vorgespräch** und **Auftragsklärung** zum Projekt in der Einrichtung | B1 | Durchführung von **wöchentlichen PAF Kraft- und Balancekursen** in der Pflegeeinrichtung unter Bereitstellung von **Hand- und Fußmanschetten** | E1 | Vier **Evaluationsworkshops** mit Heimleitungen (in 2018) |
| A2 | Eintägige **Fortbildung zum PAF Kraft- und Balancetraining - Teil I** (bis zu drei Mitarbeitern) | B2 | **Beratung von Angehörigen** mithilfe von **speziell entwickelten Informationsmaterialien** | | |
| A3 | **Praxiscoaching** Begleitung des fortgebildeten Mitarbeiters bei der Durchführung eines PAF-Bewegungskurses | | | | |
| A4 | **Einrichtungsbegehung** Anregungen und Tipps zu bewegungsförderlichen Wohnbedingungen | | | | |
| A5 | **Mitarbeiterschulung** zum Thema Prävention für Pflegebedürftige in der Pflegeeinrichtung | | | | |
| | Nach Abschluss des Bausteins A6 erfolgt eine vorlaufige Zertifizierung | | | | |
| A6 | **Vertiefungsfortbildung zum PAF Kraft- und Balancetraining - Teil II** (bis zu drei Mitarbeitern) | | | | |
| A7 | **Zertifizierung** ca. 6 Monate nach der vorläufigen Zertifizierung | | | | |

# PAF – Programmbausteine

## **Einzelmaßnahme A1:** Vorgespräch mit der Einrichtungsleitung

- Auftragsklärung
- Abstimmung der Projektbausteine
- Terminfestlegungen
- Vertragsgestaltung

# PAF – Programmbausteine

**Einzelmaßnahme A2:** **Eintägige Fortbildung eines Mitarbeiters/in zur Anleitung von Bewegungsförderungsprogrammen (Kraft- und Balancetraining)**

- Erhöhung der Qualifikationen von Betreuungskräften oder anderen Berufsgruppen
- Je nach Einrichtungsgröße bis zu 3 Mitarbeitern
- Vermittlung von theoretischen und praktischen Kenntnissen zur Planung und Umsetzung von Bewegungsförderungskursen
- Praktische Übungen zum Kraft-und Balancetraining
- Durchführungsort: Magdeburg

# PAF – Programmbausteine

## Einzelmaßnahme A3: Praxiscoaching

- Ca 1. Monat nach der Fortbildung
- Dient der Transfersicherung
- Coach nimmt an Bewegungskurs in der Einrichtung teil
- Qualifiziertes Feedback

# PAF – Programmbausteine

## Einzelmaßnahme A4: Einrichtungsbegehung

- Begehung der Einrichtung
- Erarbeitung von fördernden und hemmenden Faktoren für individuelle Bewegungsförderung
- Ableitung von Maßnahmen zur Verbesserung der Bewegungsförderung

# PAF – Programmbausteine

## Einzelmaßnahme A5: Mitarbeiterschulung

- Hausinterne Schulung für alle Mitarbeiter
- Ca. 45-60 min
- Inhalte zu Präventionsmöglichkeiten für Pflegebedürftige und konkrete Umsetzungsbeispiele

# PAF – Programmbausteine

## Einzelmaßnahme A6: Eintägige Vertiefungsfortbildung eines Mitarbeiters/in

- Erhöhung der Qualifikationen von Betreuungskräften oder anderen Berufsgruppen
- Je nach Einrichtungsgröße bis zu 3 Mitarbeitern
- Vermittlung von theoretischen und praktischen Kenntnissen zur Planung und Umsetzung von Bewegungsförderungskursen
- Praktische Übungen zum Kraft-und Balancetraining

# PAF – Programmbausteine

## Fortlaufende Maßnahme B1: Durchführung von regelmäßigen Bewegungskursen

- Erweiterung des Angebots von Bewegungskursen in der Pflegeeinrichtung
- Durchführung innerhalb der Einrichtungen
- Inhalte und Anleitungen der Durchführung werden in der Fortbildung vermittelt
- **Zielstellung**: Ergänzung des Angebots um mindestens ein Kraft- und Balancetraining pro Woche

# PAF – Programmbausteine

## Fortlaufende Maßnahme B2: Beratung der Angehörigen

- Informationen und Aufklärung zum Programm durch die Pflegeeinrichtung mithilfe von Informationsmaterial

# PAF – Programmbausteine

## Einzelmaßnahme A6: Zertifizierung

Vorgespräch

Kraft- und Balancetraining in der Einrichtung

Mitarbeiterschulung
Praxiscoaching
Einrichtungsbegehung
1 Tag

Erfahrungsbericht/
Bewegungskonzept

Teilnahme an der Fortbildung 1 Tag

Information der Angehörigen

Vertiefungs-fortbildung

**Erhalt eines Zertifikats**

# PAF – Programmbausteine

## Maßnahme zur Evaluation E1: Evaluationsworkshops

- Austausch von Umsetzungserfahrungen
- Feststellung von Weiterentwicklungsbedarfen
- Generierung von Anregungen zur Präventionsarbeit in stationären Pflegeeinrichtungen

## Unsere PAF-Trainerinnen

Eileen Franz

Gesundheitsmanagerin

Tel.: 0391 – 5356773/74
Mobil: 0176 - 44275719

Stefanie Igel

Gesundheitsmanagerin

Tel.: 0391 – 5356773/74
Mobil: 0176 - 44252231

Anja Schröder

Gesundheitsmanagerin

Tel.: 0391 – 5356773/74
Mobil: 0176 - 44280273

**Kontakt:** EUMEDIAS Heilberufe AG, Hegelstr. 39, 39104 Magdeburg

# Aktueller Projektstand

- Sehr gute Resonanz und Inanspruchnahme des Projekts
- Bisherige Anmeldungen: 156 stationäre und 25 teilstationäre Einrichtungen
- Positive Rückmeldungen von Pflegebedürftigen, Angehörigen, Mitarbeitern und Einrichtungsleitern
- Gute Presse

ÄRZTE ZEITUNG vom 18.05.2017

ÄrzteZeitung

## Muskeln stärken, Stürze verhindern

Ein Projekt soll Pflegebedürftige fördern, sie mobiler machen und stationäre Pflegeeinrichtungen entlasten.

**MAGDEBURG.** In Sachsen-Anhalt leben knapp 100 000 Pflegebedürftige, etwa ein Drittel in 560 stationären Pflegeeinrichtungen. Viele sind nicht mehr mobil, das Gehen fällt zunehmend schwerer, der Lebensmut sinkt. Da will das Projekt "PAF Pflegebedürftige AKTIV Fördern" ansetzen. "Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich die Muskelmasse bis zum 80. Lebensjahr um 50 Prozent verringert", so Projektleiterin Jeanette de la Barré von der Eumedias Heilberufe AG, die von AOK Sachsen-Anhalt und IKK gesund plus den Zuschlag für das Präventionsprogramm zur Bewegungsförderung erhalten hat. Erwiesen sei aber auch, dass Muskeln bis ins hohe Alter trainiert werden können. Laut Statistik stürzt jeder zweite Pflegeheimbewohner einmal pro Jahr. Schwere Frakturen sind nicht selten. "Gezielte Bewegungsübungen helfen, die Koordination zwischen Muskeln neu anzuregen, Bewegungsabläufe zu festigen und zu verbessern", erklärt Professor Kerstin Baumgarten von der Hochschule Magdeburg-Stendal. "So erreichen wir, dass auch unvorhersehbare Situationen besser beherrscht und im Idealfall vermieden werden können." Derzeit werden Betreuungskräfte sowie Ergo- oder Physiotherapeuten aus Pflegeheimen von Experten befähigt, Kraft- und Balance-Übungen nach einem speziellen Trainingskonzept in ihren Einrichtungen anzubieten. Etwa zwei Monate nach der Fortbildung wollen die Experten dann während eines Praxis-Coachings begutachten, wie die Kurse umgesetzt werden. Zum Programm gehört darüber hinaus eine Schulung für alle Pflegeheimmitarbeiter.

Bislang haben mehr als 80 stationäre Pflegeheime Interesse an "PAF" bekundet. Ziel der Projektpartner ist es, bis Ende 2018 rund 330 stationäre Pflegeeinrichtungen in das Programm einzubinden. Aufgrund des großen Zuspruchs haben weitere gesetzliche Krankenkassen signalisiert, in das Projekt einsteigen zu wollen. *(zie)*

**Urheberinformation:** © 2017 Ärzte Zeitung Verlagsgesellschaft mbH

© 2017 PMG Presse-Monitor GmbH

Nadine Günther und Anja Schröder zeigen Brigitte Brandt, Ursula Essler und Lisa Penquitt (v. r.) die Übungen. FOTO: CHRIS WOHLFELD

## Senioren auf dem Hochsitz

**SPORT** Azurit beteiligt sich am Projekt „PAF – Pflegebedürftige aktiv fördern". Gezielte Übungen sollen helfen, Bewegungsabläufe zu festigen und zu verbessern.

VON UWE KRAUS

**QUEDLINBURG/MZ** – Lisa Penquitt wird in wenigen Tagen 89 Jahre alt, wohnt im Azurit-Seniorenzentrum Quedlinburg und trifft sich alle 14 Tage mit ihren Mitstreitern zum Bowling. Seit zwölf Jahren schiebt sie die Kugel und wohner mobiler gemacht werden sollen, um deren Wohlbefinden zu verbessern. Ergotherapeutin Nadine Günther nahm am landesweiten Start der Aktion und einer Schulung teil, um nun zwei Gruppen mit jeweils zehn Mitgliedern durch Kraft- und Balance-Trainings zu stärken. Wald, pflückt Blumen, besteigt einen Hochsitz, fliegt fort und tanzt wie ein Hula-Hula-Mädchen. Ohne den Raum im Pflegezentrum zu verlassen. Doch jede Station ist mit einer Übung gekoppelt, die ganz spezielle Muskelgruppen anspricht. So machen die Senioren ihre Häschen-Übung, straffen Barré hält es für wichtig, dass in einem Praxis-Coaching Sportwissenschaftler wie Anja Schröder die einzelnen Pflegeeinrichtungen besuchen und noch mal von außen schauen, wie die Übungen laufen und welche Verbesserungsmöglichkeiten es gibt. Gestern zeigten Anja Schröder und

EUMEDIAS
Die GesundManager

## Jetzt wird's sportlich…

EUMEDIAS
Die GesundManager

## Ihre Fragen und Anmerkungen

**EUMEDIAS Heilberufe AG**
Hegelstraße 39
39104 Magdeburg
Tel. 0391 - 5356760
Fax: 0391 - 5356777
Internet: www.die-gesundmanager.de

**Jeanette de la Barré (Projektleitung)**
E-Mail: Jdelabarre@eumedias.de
Telefon: 0391-5356764