

Ressourcen stärken mit Bewegung

Ein ganzheitlicher Ansatz, der Bewegung, Prävention und Technologie verbindet, bietet die besten Voraussetzungen für ein Altern in Würde. Lassen Sie sich von den Ausstellenden in Halle 9 inspirieren, wie innovative Produkte und Konzepte dazu beitragen können.



Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Altern. Das wurde auf dem bestform-Kongress der Klinik für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München (TUM) im Oktober deutlich. Experten aus Geriatrie, Sportmedizin und Sportwissenschaft betonten, dass gezieltes Training die Lebensqualität älterer Menschen verbessert und Pflegebedürftigkeit hinauszögern kann. Dr. Stefan Arend vom Institut für Sozialmanagement und Neue Wohnformen: „Wir wissen heute, was wir tun müssen, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben.“

Das bestform-Programm

Das bestform-Programm, ein multimodales Trainingskonzept aus Kraft-, Koordinations- und Ausdauerübungen, ist speziell auf die Bedürfnisse älterer

Menschen abgestimmt. Ziel ist der Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit. Der Kongress verdeutlichte, dass Bewegung nicht nur die körperliche Fitness stärkt, sondern auch soziale Kontakte fördert und den geistigen Abbau verlangsamen kann.

Studien untermauern den Erfolg

Bereits in einer Pilotstudie 2018/19 konnte die Machbarkeit des bestform-Programms erfolgreich gezeigt werden. In zwei Senioreneinrichtungen nehmen 42 Prozent der Bewohner:innen bis heute regelmäßig teil, berichtet Stiftsdirektorin Lisa Brandl-Thür, die das Programm seit der Pilotphase im KWA Stift Rupertihof begleitet. In einer anschließenden Studie mit 21 Einrichtungen und 400 Teilnehmern wurden die positiven Effekte des Programms wissenschaftlich bestätigt.

Prof. Dr. Martin Halle vom Institut für Präventive Sportmedizin betont die Notwendigkeit innovativer Ansätze zur Kosteneinsparung und Förderung eines gelungenen Alterns. Neben der Verbesserung der körperlichen Fitness trägt das Training auch zur Prävention von Demenz bei. „Wer seinem Herzen etwas Gutes tut, tut auch seinem Gehirn etwas Gutes“, so Prof. Dr. Christine von Arnim von der Universitätsmedizin Göttingen. Die Ergebnisse der Studien unterstreichen, dass körperliche Aktivität nicht nur die Lebensdauer verlängert, sondern auch die Lebensqualität steigern kann.

Demenz und Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität spielt eine entscheidende Rolle in der Betreuung von Menschen mit Demenz.

Laut Physiotherapeut und Sportwissenschaftler Dr. Tim Fleiner verbessert Bewegung die Durchblutung des Gehirns, wirkt entzündungshemmend und stärkt kognitive Funktionen. Untersuchungen würden darauf hinweisen, dass demenzbedingte Abfallstoffe in den Zellen besser abtransportiert werden, wenn sich die Patienten mehr bewegen, so Fleiner.

Die neuen Demenz-Leitlinien empfehlen daher individuelle Bewegungsprogramme, darunter auch innovative Ansätze wie Exergaming (zusammengesetzt aus „exercise“ für „Übung“ und „Gaming“, auch Fitnessspiel genannt) oder Mind-Body-Übungen. Diese Ansätze können die Symptome von Demenz lindern, deren Fortschreiten verlangsamen und die Lebensqualität verbessern. Besonders wichtig ist, dass die Übungen auf die individuellen Fähigkeiten abgestimmt sind.

Innovatives „Domino-Coaching“

Das Berliner Pflegeunternehmen domino-world™ setzt auf ein Konzept, das Pflege als Coaching versteht. Statt klassischer Pflegeheime werden die Einrichtungen als „Clubs“ bezeichnet, in denen Bewohner:innen ein individuelles Trainings- und Therapieprogramm durchlaufen. Fachkräfte heißen dort „Domino-Coaches“. Sie erstellen nach dem Erstgespräch und einem geriatrischen Assessment ein „individuelles Stärken- und Schwächenprofil“, aus dem eine Zielvereinbarung abgeleitet wird. Um die Ziele zu erreichen, gibt es Gruppenübungen, Kraft- und Zirkeltraining sowie tägliche Bewegungsübungen.

Tipp: Masterclass zum Forschungsprojekt Bestform

Besuchen Sie die Session „Fitness im Alter – Das Trainingsprogramm Bestform als Schlüssel für eine gelingende Pflege“ am Donnerstag, 10. April, von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr mit Dr. Stefan Arend und Professorin Monika Siegrist von der Technischen Universität München (TUM). Erleben Sie, wie auch Ihre Bewohner:innen von einem altersgerechten körperlichen Training profitieren.

<https://vinc.li/messekongress>

Lutz Karnachow, Gründer von domino-world™ und Entwickler des domino-coaching Pflegekonzepts, betont: „Es geht nicht darum, das Altern aufzuhalten, sondern weniger abhängig zu sein und ein glücklicheres Leben zu führen.“ In einigen Fällen können



„Wir wissen heute, was wir tun müssen, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben.“

Dr. Stefan Arend, Institut für Sozialmanagement und neue Wohnformen

Patienten bereits nach drei bis sechs Monaten in ihre eigene Häuslichkeit zurückkehren. Diese Erfolge verdeutlichen, wie wichtig es ist, innovative Pflegekonzepte zu fördern.

Neue Leitlinien zur Sturzprävention

Die Bundesinitiative Sturzprävention (BIS) hat 2023 ihre Leitlinien aktualisiert, um Stürze und deren Folgen bei älteren Menschen zu minimieren.

Für Senioren mit moderatem Risiko wird ein Mix aus Gruppentraining und individuellen Einheiten empfohlen. Bei hohem Risiko kommen komplexe Interventionen zum Einsatz, darunter Gleichgewichtstraining und Bewegungsabläufe wie das eigenständige Aufstehen vom Boden, um Liegezeiten im Falle eines Sturzes zu minimieren.

Ergänzend arbeitet die TH Köln an KI-gestützten Sturzerkennungssystemen. Diese Sensoren können laut Projektleiter Prof. Dr. Axel Wellendorf am Institut für Allgemeinen Maschinenbau der TH Köln Stürze mit einer Genauigkeit von 98 Prozent erkennen und Pflegekräfte sofort informieren. Ziel ist es, Stürze frühzeitig zu erkennen und die Folgen zu minimieren. Diese Technologie könnte künftig einen entscheidenden Beitrag zur Sicherheit in Pflegeeinrichtungen leisten und das Pflegepersonal entlasten.

Sicherheit durch Sensoren

Technologische Hilfsmittel wie Bewegungssensoren gewinnen in Pflegeheimen an Bedeutung. Sie helfen nicht nur bei der Sturzerkennung, sondern auch bei der Prävention von Dekubitus. Drucksensoren in Betten erfassen Positionsänderungen und können die Sicherheit und das Wohlbefinden der Bewohner:innen erheblich steigern. „Technologie wird ein integraler Bestandteil moderner Altenpflege“, betont Dustin Feld von Medifox. Gleichzeitig ermöglichen solche Systeme eine präzisere Betreuung, da sie relevante Daten über die Bewegungsmuster der Bewohner:innen liefern.

Mobilität: Dekubitus vorbeugen

Immobilität ist eine der Hauptursachen für Dekubitus. Daher sollte vor dem Einsatz von Hilfsmitteln stets geprüft werden, ob die Mobilität der Bewohner:innen verbessert werden kann, erklärt Pflegeexperte Gerhard Schröder. Erst wenn Eigenbeweglichkeit nicht mehr ausreichend ist, kommen Hilfsmittel zum Einsatz. Bewegung bleibt der wichtigste Faktor, um gesundheitliche Komplikationen zu vermeiden und die Lebensqualität im Alter zu erhöhen.