



Gesundheitsförderung und Prävention in teil- und voll stationären Einrichtungen

Der Landeshauptstadt Stuttgart ist es ein wichtiges Anliegen, die Gesundheit älterer Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen zu fördern. Deshalb hat das Gesundheitsamt das Projekt „Gesund leben im Kornhasen“ in einer Stuttgarter Einrichtung durchgeführt. Gefördert wurde das Projekt von der Landesvertretung Baden-Württemberg des Verbandes der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Namen und Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK), der BARMER, der DAK-Gesundheit, der KKH Kaufmännische Krankenkasse, der hkk Handelskrankenkasse und der HEK Hanseatische Krankenkasse. Das Projekt hatte eine Laufzeit von drei Jahren, von September 2021 bis September 2024.

Aus dem Projekt ist ein Angebotsportfolio entstanden, das auf andere Stuttgarter Einrichtungen übertragbar ist. Gesundheitsförderung und Prävention können auch im höheren Lebensalter altersbedingte Einschränkungen verringern und die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe fördern. Insbesondere bei pflegebedürftigen Menschen hat der Erhalt und die Förderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit einen entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität.

Unsere Angebote sind:

- **Bewegungspass für ältere Menschen:** In Zusammenarbeit mit dem Amt für Sport und Bewegung wurde der [Bewegungspass für ältere Menschen](#) so modifiziert, dass er auch in teil- und vollstationären Pflegeeinrichtungen eingesetzt werden kann – insbesondere in Tagespflegeeinrichtungen und in Betreuten Wohnanlagen kann die Mobilitätsförderung weiteren Ressourcenverlusten vorbeugen. Der Pass bietet Übungen zu den Handlungsfeldern Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wie z.B. Tandemstand, Kniebeugen, auf der Stelle gehen, Treppensteigen, Aufstehen, Drehen. Ziel ist es, Impulse zur Förderung und Erhaltung der Mobilität zu geben und die motorischen Fähigkeiten zu stärken. Zielgruppe sind in erster Linie die Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch das Personal und die Angehörigen. Optional kann der Bewegungspass durch Piktogramme ergänzt werden, die in der Einrichtung an Wänden oder Fenstern angebracht werden und so für alle sichtbar zu Bewegungspausen animieren.

Im Rahmen des Projekts hat sich gezeigt, dass die Bewohnerinnen und Bewohner den Pass und den Parcours nur selten von sich aus nutzen, daher ist es notwendig, das Betreuungspersonal, Angehörige oder Ehrenamtliche zu schulen. Dies kann durch eine/n Übungsleiter/in eines ansässigen Sportvereins geschehen. Ziel ist es,

die körperliche Aktivität fest in den Betreuungsplan zu integrieren und damit dem Ressourcenverlust weiter vorzubeugen.

Weitere Informationen erhalten Sie beim [Amt für Sport und Bewegung](#) der Landeshauptstadt Stuttgart.

- **Theaterangebot der Wilden Bühne e.V.:** Zur kognitiven Aktivierung, zur Förderung der sozialen Interaktion, der psychischen Gesundheit und der Lebenskompetenz der Bewohnerinnen und Bewohner wurde die Schwäbische Kehrwoche der Wilden Bühne Stuttgart e. V. ins Leben gerufen. Dabei kommen ein Theaterspieler und eine Theaterspielerin der Wilden Bühne im 14-tägigen Rhythmus als Brunnenmeister Jakob Schwätzele und Putzfrau Erna Schwätzele in die Einrichtung. Sie besprechen mit den Bewohnerinnen und Bewohner je nach Bedarf gesundheitsbezogene Themen, z.B. zur Resilienz oder zur seelischen Gesundheit, bringen die Bewohnerinnen und Bewohner zum Lachen, kommentieren das Zeitgeschehen und animieren zum Miterzählen, Mitmachen und gemeinsamen Singen. Das Angebot findet auf den Wohnbereichen der Einrichtung statt, die Spielerin und der Spieler suchen aber auch Bewohnerinnen und Bewohner auf, die ihr Zimmer nicht verlassen können oder wollen. Damit wirkt das Angebot auch der Vereinsamung entgegen. Die Theaterspielerinnen und -spieler werden von der Wilden Bühne e.V. durch eine ausgebildete Sozial- und Theaterpädagogin für ihren Einsatz in den Pflegeheimen geschult. Dieses Angebot hat sich im Rahmen des Projekts als besonders wertvoll erwiesen, da es an der Biografie der älteren Menschen anknüpft und dem hohen Bedürfnis nach Anerkennung der eigenen Person und Geschichte, nach Wahrnehmung, Anteilnahme und direkter Ansprache entgegenkommt.
- **Einsatz von Lesepatinnen und Lesepaten:** Die ehrenamtlichen Lesepatinnen und Lesepaten lesen entweder in kleinen Gruppen auf den Wohnbereichen oder direkt für die Bewohnerinnen und Bewohner, die ihr Zimmer nicht verlassen können oder wollen. Dies bleibt den Einrichtungen und den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner überlassen. Die Ehrenamtlichen sind wichtige Bezugspersonen für die Zuhörenden und kommen in der Regel wöchentlich in die Einrichtung. Durch ihr Engagement fördern sie die unterschiedlichen Fähigkeiten ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer und regen sie zum Erzählen und zum gegenseitigen Austausch an. Die Vorleserinnen und Vorleser sind in einem Netzwerk organisiert und werden vom Gesundheitsamt begleitet. Sie erhalten z.B. von der Stadtbibliothek Stuttgart wichtige Tipps und Informationen zu geeigneten Büchern für die Zielgruppe.
- **Beratung und Begleitung:** Das Gesundheitsamt unterstützt die Stuttgarter Einrichtungen auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Einrichtung. Gemeinsam mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Angehörigen sowie Bewohnerinnen und Bewohnern werden in einem ergebnisoffenen Prozess eigene Ziele, Strategien und Maßnahmen zu den Handlungsfeldern Kognitive Aktivierung, Bewegung, Ernährung oder Psychosoziale Gesundheit geplant und umgesetzt. Dabei verbinden wir Verhaltens- und Verhältnisprävention und beziehen bereits bestehende Maßnahmen der Gesundheitsförderung mit ein. Eine Prozessbegleitung dauert etwa ein Jahr.