

## Grundlagen

Strategien, Gesetze, Empfehlungen und Leitlinien im Bereich Bewegungsförderung von älteren Menschen in den Lebenswelten Kommune und Pflegeeinrichtung

# Aktivierende Pflege

Verfasserinnen: PD Dr. Ellen Freiberger, Dr. Elke Schlesselmann, Ute Becker

Stand: Juni 2021

## Einleitung

In den hier vorliegenden Strategien, Gesetzen, Empfehlungen und Leitlinien im Bereich Bewegungsförderung von älteren Menschen in den Lebenswelten Kommune und Pflegeeinrichtung bieten wir Ihnen eine Grundlage, mit der Sie bei älteren Menschen auf ein höheres Maß an körperlicher Betätigung hinwirken können. Sie sollen Ihnen dabei helfen, Bewegung zu fördern, Bewegung zu erleichtern, vorhandene Barrieren abzubauen und bewegungsfördernde Rahmenbedingungen zu schaffen.

Um Ihnen ein rasches Auffinden der wichtigsten Informationen zu ermöglichen, haben wir versucht, alle Grundlagen nach einem gleichen Schema - Kurzbeschreibung, Ziele, grundlegende Paragraphen, Empfehlungen für Maßnahmen zur Zielerreichung, weiterführende Hinweise – aufzubauen.

### Übersicht der Strategien, Gesetze, Empfehlungen und Leitlinien:

1. Nationales Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ (2012)
2. Internationale Strategien zur Bewegungsförderung auf EU-Ebene (2016-2025)
3. Gesetz zur Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung (2015)
4. Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz – Leitfaden Prävention nach § 20 SGB V (2018)
5. Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI (2018)
6. Nationale Expertenstandards in Pflegeeinrichtungen in Bezug auf Bewegungsförderung (seit 2013)
7. **Aktivierende Pflege**
8. Qualitätsprüfungsrichtlinien für die vollstationäre Pflege nach § 5 SGB XI (2018)
9. Nationaler Aktionsplan „IN FORM“ (Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung) – ältere Menschen (seit 2008)

# Kurzbeschreibung

Nach § 11 SGB XI haben Inhalt und Organisation der Leistungen eine humane und aktivierende Pflege unter Achtung der Menschenwürde zu gewährleisten. Der weitgehende Erhalt der Gesundheit der Pflegebedürftigen sowie die Stärkung der körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten gehören zu den Zielen der stationären Pflege.

Unter „Aktivierender Pflege“ ist eine alltägliche Pflegepraxis zu verstehen, die die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit des Menschen fördert. Diese Form der Hilfe zur Selbsthilfe soll Pflegebedürftigen mehr Selbstvertrauen vermitteln und aufzeigen, wie Betroffene den Alltag noch allein oder unter Anleitung oder Unterstützung bestreiten können. Aktivierende Pflege ist ein Grundsatz professioneller Pflege.

## Ziel(e)

Die „Aktivierende Pflege“ soll Pflegebedürftigen helfen, vorhandene Fähigkeiten zur Selbstversorgung zu erhalten und solche, die verloren gegangen sind, zu reaktivieren.

# Grundlegende Paragraphen

## Sozialgesetzbuch (SGB XI)

### § 2 Selbstbestimmung:

- (1) Die Leistungen der Pflegeversicherung sollen den Pflegebedürftigen helfen, trotz ihres Hilfebedarfs ein möglichst selbständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen, das der Würde des Menschen entspricht. Die Hilfen sind darauf auszurichten, die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte der Pflegebedürftigen, auch in Form der aktivierenden Pflege, wiederzugewinnen oder zu erhalten.

### § 6 Eigenverantwortung:

- (1) Die Versicherten sollen durch gesundheitsbewusste Lebensführung, durch frühzeitige Beteiligung an Vorsorgemaßnahmen [...] dazu beitragen, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden.
- (2) Nach Eintritt der Pflegebedürftigkeit haben die Pflegebedürftigen an Leistungen zur medizinischen Rehabilitation und der aktivierenden Pflege mitzuwirken, um die Pflegebedürftigkeit zu überwinden, zu mindern oder eine Verschlimmerung zu verhindern.

## § 11 Rechte und Pflichten der Pflegeeinrichtungen

- (1) Die Pflegeeinrichtungen pflegen, versorgen und betreuen die Pflegebedürftigen, die ihre Leistungen in Anspruch nehmen, entsprechend dem allgemein anerkannten Stand medizinisch-pflegerischer Erkenntnisse. Inhalt und Organisation der Leistungen haben eine humane und aktivierende Pflege unter Achtung der Menschenwürde zu gewährleisten.

## Maßnahmen zur Zielerreichung

- **Körperpflege:** Die Pflegenden werden zum selbstständigen Waschen motiviert, es werden die nötigen Hilfsmittel bereitgestellt und deren Benutzung erklärt. Kann die/der Pflegebedürftige sich nicht mehr eigenständig waschen, übernehmen die Pflegenden nicht komplett die Körperwäsche, sondern führen lediglich die Hand des Pflegebedürftigen.
- **An- und Ausziehen:** Die Pflegenden respektieren die Kleiderauswahl der/des Pflegebedürftigen und unterstützen beim An- und Ausziehen nur soweit wie unbedingt nötig.
- **Ernährung:** Die Pflegenden lassen dem Pflegebedürftigen ausreichend Zeit zum Essen und Trinken. Dabei steht die Eigenständigkeit des Vorgangs im Vordergrund, die Tischetikette tritt in den Hintergrund. Teller mit erhöhtem Rand und gewinkeltes Besteck sind geeignete Hilfsmittel. Wenn nötig, führen die Pflegenden beim Essen die Hand der/des Pflegebedürftigen.
- **Beschäftigungs- und Bewegungsangebot:** Die Pflegenden motivieren Pflegebedürftige zur Teilnahme an bewegungsfördernden Angeboten und anderen Gruppenaktivitäten.
- Die Pflegenden bieten Hilfen bei der Mobilität zur Förderung von Beweglichkeit und zum Schutz vor Selbst- und Fremdgefährdung oder prophylaktische Maßnahmen gegen Druckgeschwüre, Pneumonien, Stürze, Kontrakturen und Mangelernährung an.

### Weiterführende Hinweise

- <https://www.pflege-praevention.de/wissen/aktivierende-pflege/>