

Grundlagen

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

Nationaler Aktionsplan „IN FORM“ (Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung) – ältere Menschen (seit 2008)

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

Die nationale Initiative „IN FORM“ basiert auf dem nationalen Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ und der „Globalen Gesundheitsstrategie“ der Weltgesundheitsorganisation und ist aktuell eingebettet in die internationalen Strategien zur Bewegungsförderung auf EU Ebene (2016-2025). Die Förderung eines gesunden Lebensstils ist ein gemeinsames Ziel von Bund, Ländern und Kommunen. Neben der Politik sind aber auch Gesundheitswesen, Zivilgesellschaft, Wirtschaft, Medien und alle weiteren Akteure aus dem gesellschaftlichen Raum gefragt, den Nationalen Aktionsplan zu unterstützen.

Ziel(e)

Der Nationale Aktionsplan verfolgt folgende Ziele:

- Positive Ansätze für gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung bündeln und auf gemeinsame Ziele ausrichten
- Strategien und Maßnahmen entwickeln, die das individuelle Verhalten einbeziehen und die regionale und nationale Ebene berücksichtigen
- Strukturen schaffen, die es Menschen ermöglichen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu führen und das eigenverantwortliche Handeln stärken

In Bezug auf ältere Menschen bedeutet dies:

Bewegungsanreize in einem für Seniorinnen und Senioren attraktiven Umfeld schaffen, um die ältere Generation zur Bewegung motivieren (Voraussetzung Barrierefreiheit).

Maßnahmen zur Zielerreichung

Mehrere Angebote und Handlungshilfen sind im Zuge der IN FORM-Initiative entstanden, die zur Zielerreichung in Kommunen genutzt werden können:

- Broschüren für ältere Menschen, z. B. mit einem Bewegungsplan als ein Bestandteil der Broschüre "Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze".
- Arbeitshilfen und Praxisbeispiele für Personen, die sich im Bereich Senioren und Bewegung engagieren, z. B. die Broschüre „Mehr Bewegung im Alltag - Aktives Leben im Alter fördern“

- Exemplarische Projekte, z. B.: das Interventionsprogramm „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune - Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“, welches mit einer Kombination von verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Aktivität älterer Menschen und zur Verbesserung der Bewegungsverhältnisse innerhalb der Kommune beiträgt.

Weiterführende Hinweise

- https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/IN_FORM-Nationaler_Aktionsplan.pdf
- https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/PDF/01BMEL_IN_FORM_Abschlussbericht_Web-PDF_barrierefrei.pdf