



Der Bewegende Flur

Ein Mobilitätstool für mehr Mobilität und Alltagskompetenz älterer und pflegebedürftiger Menschen in Einrichtungen der stationären und ambulanten Pflege

Zehn Städte machen Sport



Was ist der „Bewegende Flur“?

- Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ (BAP) des Landessportbundes NRW (2016 - 2022)
- In Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln
- Konzipiert für den Einsatz in Einrichtungen der stationären sowie ambulanten Altenpflege
- „Flursport“ – niederschwellige Bewegungsanreize zur möglichst täglichen Bewegung



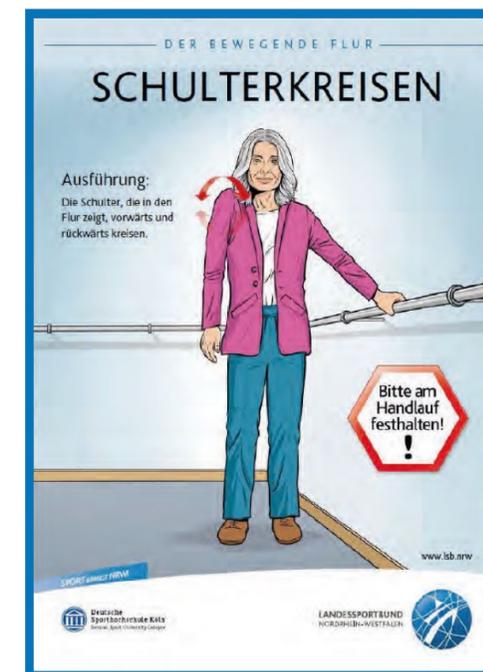
Die Idee

„Ansporn, der an der Wand hängt“

- Flure sollen für Bewegungsanlässe genutzt werden (Alternativ: sonstige frei zugängliche Räume)
- Einfache Übungen zur Stärkung der Alltagskompetenz und Mobilität älterer Menschen
- Plakate mit Bewegungsmotiven an die Wand hängen
- Einladung zur möglichst täglichen Bewegung



Einfach umdekorieren



Der bewegende Flur - die Materialien



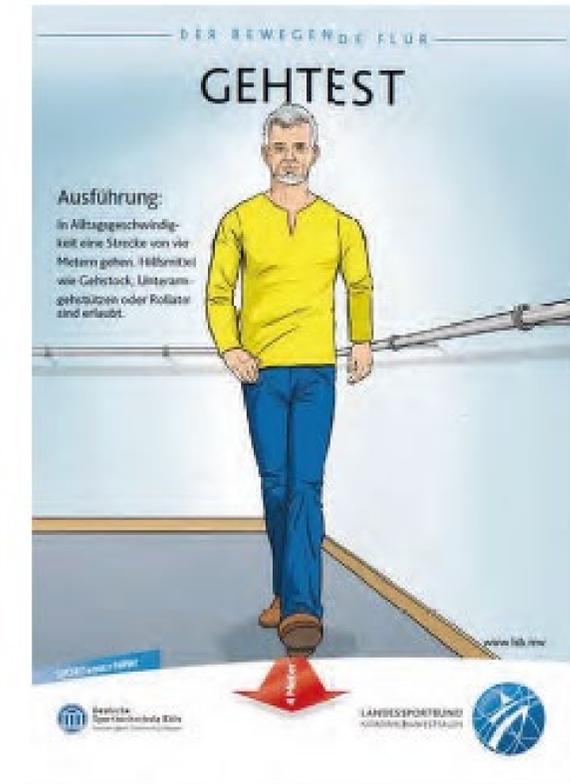
Das Manual

Anleitung und Handlungshilfen für die praktische Umsetzung der Idee des bewegenden Flurs



Die Plakate

9 Alltagsübungen
- Einsatz auf dem Flur
! Einladung zum regelmäßigen Üben



3 Testübungen
- Einsatz zur Testung
! Überprüfung bestimmter motorischer Fähigkeiten

Die Übungsauswahl

Kriterien

- Angemessenheit
- Einfachheit
- Sicherheit
- große Muskelgruppen
- überwiegend beidseitig ausführbar
- Variierbar
- nach Einführung selbstständig durchführbar

Zielgruppe

- Hochaltrige
- vermutlich bewegungseingeschränkte Personen
- Gehfähigkeit sollte vorausgesetzt sein

[Alternative für nicht Gehfähige: Kraft im Sitzen trainieren]

Motorische Komponenten

- *Kraft und Koordination*
- *Balance und Gleichgewicht* für die Sturzprophylaxe
- *Ausdauer und Herzkreislauf-Aktivierung*
- *Beweglichkeit*

= ergeben sich aus der Komplexität der Übungen

Einblick ins Manual

ALLTAGSÜBUNG 3 | SCHULTERKREISEN

Übungsvariation

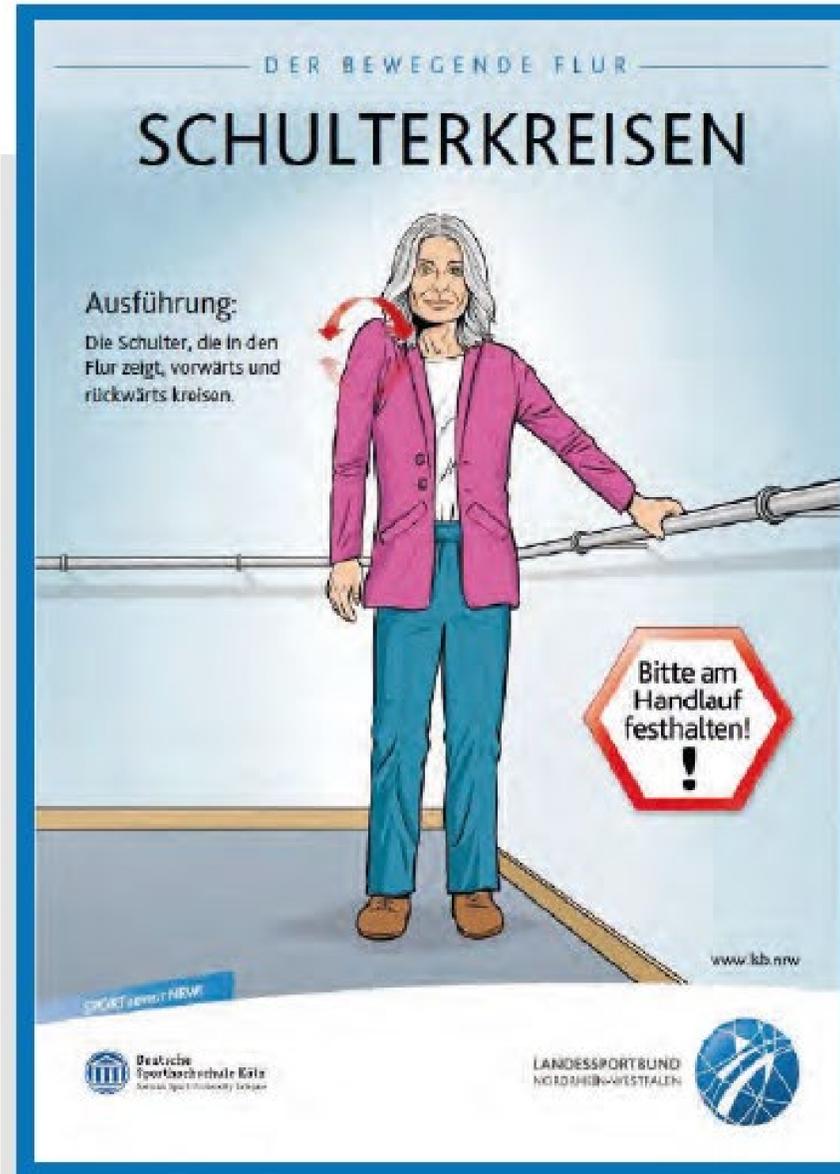
- Kreisen der Schulter in beide Richtungen, nach hinten und vorne; Wechsel rechte und linke Seite
- Schulter anheben, kurz halten, dann langsam wieder absenken; Wechsel rechte und linke Seite, dann gleichzeitig
- ! Auf die Atmung achten!

Trainingseffekt

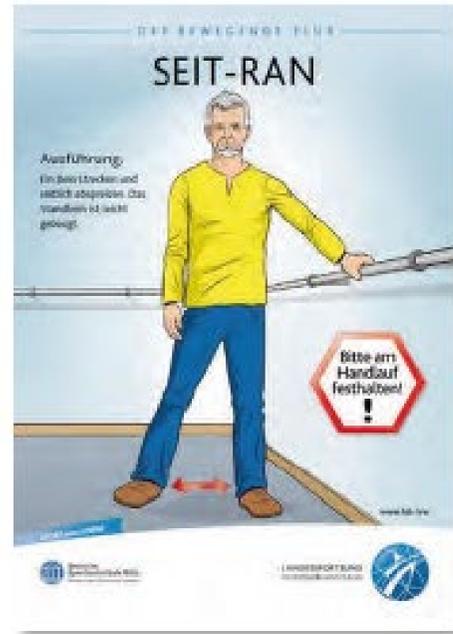
- Mobilisation des Schultergelenkes
- Dehnung der Brustmuskulatur
- Unterstützung der Körperaufrichtung

Alltagsmehrwert

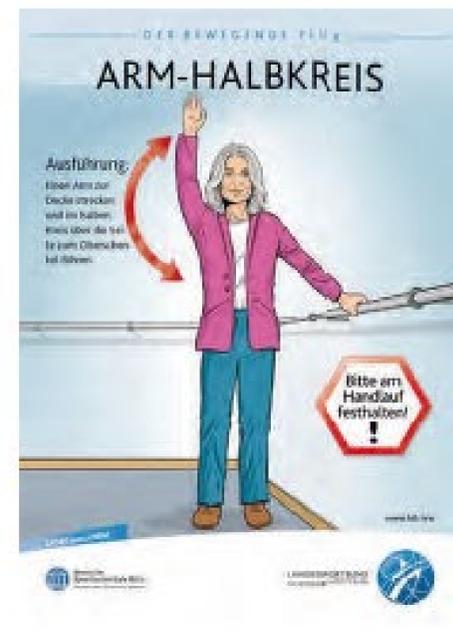
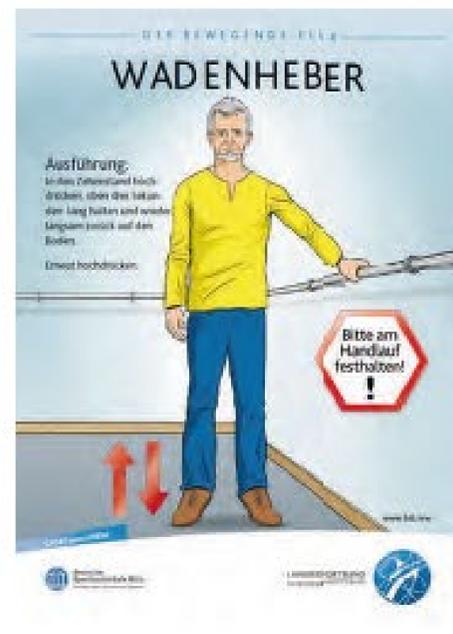
- 👍 Diese Übung hilft verschiedenste Alltagsbewegungen zu erleichtern wie z. B. Haare kämmen oder Jacke an- und ausziehen



Die 9 Alltagsübungen



[Kein Titel]



2x
Siehe auch Testübungen

Die 3 Testübungen

„Short Physical Performance Battery (SPPB)“ ist ein geriatrisches Assessment, die mit Hilfe drei alltagsnaher Übungen die Funktionsfähigkeit älterer Menschen in folgenden Bereichen erfasst:

- 1 Gleichgewicht
- 2 Gehgeschwindigkeit
- 3 Beinkraft



Ergebnisse erlauben Rückschlüsse zu Stand und Entwicklung **körperlicher Funktionen** sowie insbesondere zum individuellen bestehenden **Sturzrisiko**.

Empfehlung: Nach der Ersterhebung sollte der Test nach 10-12 Wochen **wiederholt** werden, um so **Übungserfolge** überprüfen zu können

Inhalte der Schulung

Was wird gelernt?

- ❖ Einarbeitung in die Ideen und Materialien des „Bewegenden Flurs“
- ❖ Anleitung gezielter Alltagsübungen
- ❖ Hilfen zur Durchführung
- ❖ Bedeutung zur Förderung von Mobilität und Alltagskompetenz im höheren Alter
- ❖ Stellenwert der Komponenten Kraft und Koordination im Kontext der Sturzprophylaxe
- ❖ Vorhandene Bewegungsräume erkennen und nutzen
- ❖ Umgang mit dem geriatrischen Assessment („Short Physical Performance Battery (SPPB)“)

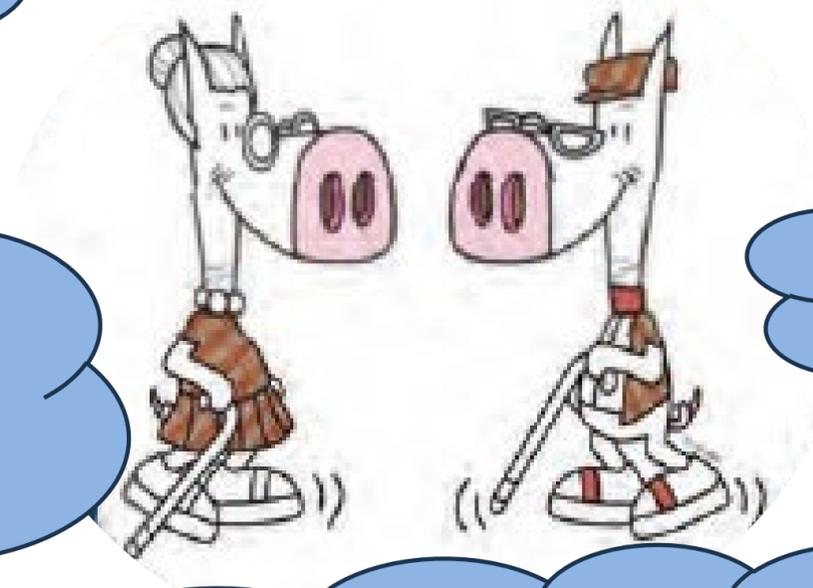


Der bewegende Flur – einfach (zu) machen

Sei dabei!

Gewinn für alle!

Mehr:
Mobilität, Gesundheit, soziale
Teilhabe, Lebensqualität
... für alte und pflegebedürftige
Menschen



Bewegung im Alltag!

Flure:
Bewegungsfreundlich gestalten
und tägliche Bewegung
ermöglichen