
So bewegen sich Senioren

12.11.2013, 16:01 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Privatinstitut für Transparenz im Gesundheitswesen GmbH*



Seniorin an outdoor-fitness Gerät

Deutschlandweit gibt es über 12.000 Pflegeheime. Im März 2013 wurden in einer groß angelegten Grundlagenstudie 7.861 stationäre Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland zum Thema Bewegungsangebote in stationären Senioreneinrichtungen befragt. Die auswertbare Rücklaufquote einer online-Befragung betrug erfreuliche 6,3 % (n=498). Initiatoren der Studie waren das Privatinstitut für Transparenz im Gesundheitswesen GmbH (Online-Medienportal im Bereich Senioren und Pflege / Dt. Seniorenportal: www.deutsches-seniorenportal.de) und die playfit GmbH (Hersteller für outdoor-fitness Geräte). In Zusammenarbeit mit der PH Weingarten (Studiengang Bewegung & Ernährung) wurde eine Bachelorarbeit initiiert mit dem Ziel weitere Ansatzpunkte zu finden, die Bewegungsangebote in Senioreneinrichtungen – insbesondere im Außenbereich - zu fördern.

In vielen Einrichtungen gibt es positive Bewegungsansätze, die sich durch eine hohe Kreativität insbesondere im Innenbereich auszeichnen. Optimierungsbedarf besteht im Segment „Bewegungsangebote an der frischen Luft“. Immerhin haben 98,2% der befragten Einrichtungen einen Außenbereich, der jedoch häufig viel zu wenig genutzt wird. Hier besteht Handlungspotential, denn klar ist: Bewegung unter freiem Himmel tut gut, stärkt die Vitalität und erhöht die Lebensqualität.

Ergebnisse im Auszug

Grundsätzlich positiv zu bewerten ist, dass es in allen Einrichtungen Bewegungsangebote gibt. Im Innenbereich kann durchschnittlich zwischen 6 – 10 unterschiedlichen Aktivitäten gewählt werden. Die sechs häufigsten Angebote sind Gymnastik, Gesellschaftsspiele, Sturzprävention, Handwerken, Sitztanz und Ballspiele. Mit 26,5% der befragten Einrichtungen sind Fitnessgeräte im Innenbereich erstaunlich gut vertreten.

Fast alle Einrichtungen bieten Bewegungsangebote im Freien an. Zu den 5 häufigsten Angeboten zählen Spazierengehen, Ballspielen, Gartenarbeit, Handwerken und Ausflüge. 8,8% der befragten Einrichtungen verfügen sogar über Fitnessgeräte im Freien – dieser neue Trend steht bei den Befragten an 6. Stelle. Outdoor-fitness Geräte werden durchschnittlich von Gruppen mit etwa 3 Teilnehmern 1 – 2 Mal pro Woche für ca. 20 Minuten benutzt. Der

Personalaufwand ist mit durchschnittlich einer Person gering. Die Durchführung der Bewegungsangebote wird hauptsächlich von Pflegekräften mit Zusatzausbildung und internen Sport- und Bewegungsfachkräften übernommen. 76,7% der befragten Einrichtungen unterstützen Mitarbeiter, die sich fortbilden möchten.

Die zu erwartenden Ergebnisse konnten größtenteils bestätigt werden. So ist Bewegung und Aktivierung überall vertreten. Einen Großteil der Bewegungsangebote stellen die Angebote im Haus dar. Angebote außer Haus sind seltener, da sie stark wetterabhängig und meistens mit mehr Aufwand verbunden sind. Wie erwartet, sind Aktivierungsangebote, welche einfach, mit geringem Personalaufwand und kostengünstig umsetzbar sind, häufiger vertreten.

Zu den wichtigsten und wünschenswertesten Zielen der Bewegungsarbeit zählen die bessere Mobilität und der Erhalt bzw. die Verbesserung der Alltagskompetenzen. Durch eine Evaluation wird die Zielerreichung überprüft. Eine Zielerreichung kann nicht immer erfüllt werden, weshalb es ein Anliegen der Senioreneinrichtungen sein sollte, ihre Bewegungsangebote dahingehend zu optimieren.

Hierfür eignen sich die hauseigenen Außenanlagen, die für die Bewohner motivierend und bewegungsfördernd gestaltet werden können, damit sie sich in einem vertrauten Umfeld sicher und ohne großen Personalaufwand frei bewegen können.

Die komplette Studie mit vielen interessanten Ansatzpunkten ist erhältlich bei iftra (redaktion@iftra.de) oder playfit GmbH (info@playfit.de).

Portrait

Das Privatinstitut für Transparenz im Gesundheitswesen GmbH, hat es sich zur Aufgabe gemacht die unterschiedlichen Informationsgrade zwischen Anbietern im Gesundheitsmarkt (z.B. Pflegeeinrichtungen oder Dienstleister), forschenden Einrichtungen (z.B. Universitäten) sowie Verbänden, Patienten und Angehörigen zu verringern. Durch die drei Säulen kann gewährleistet werden, dass die gewünschten Informationen für die entsprechende Zielgruppe übersichtlich und passgenau zugänglich sind.

News-ID: 760245 • Views: 175 (Stand: 08.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/760245/So-bewegen-sich-Senioren.html>