

Landessportverband Schleswig-Holstein
Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein
Forum Pflegegesellschaft
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung Schleswig-Holstein
BARMER GEK

Schleswig-Holsteinisches Projekt „Alter in Bewegung“ in bundesweitem Wettbewerb ausgezeichnet

- **Sport- und Bewegungsangebot für Menschen mit und ohne Demenz mobilisiert
Pflegebedürftige**

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV), das Forum Pflegegesellschaft und das Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein haben ihr gemeinsames Projekt ‚Alter in Bewegung‘ weiterentwickelt. Nachdem seit vier Jahren erfolgreich Kooperationen zwischen Sportvereinen und Pflegeeinrichtungen auf den Weg gebracht worden sind, richtet sich das Projekt nun auch an Pflegebedürftige, die zu Hause von Angehörigen und einem Pflegedienst versorgt werden. Besonders Menschen mit einer dementiellen Erkrankung sollen von dem Angebot profitieren.

Dieses vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und der BARMER GEK unterstützte und geförderte Konzept wurde gestern (3. März) in Frankfurt/Main im Rahmen der Ausschreibung „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ des Demenz Support Stuttgart (Zentrum für Informationstransfer) von einer Fachjury ausgezeichnet und mit einem Preisgeld von 600 Euro prämiert. Für die Expertenjury waren die beiden folgenden Kriterien besonders ausschlaggebend: Die Zusammenführung der Akteure aus den Bereichen Pflege und Sport mit dem Ziel, die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern, und die Entwicklung eines Konzepts für Schulungen von Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Insgesamt gab es bundesweit 55 Bewerbungen.

„Gratulation an alle Beteiligten! Das Projekt ist ein Gewinn für Schleswig-Holstein mit bundesweiter Beachtung. Zu Recht, denn die Idee dahinter überzeugt: Sportvereine kommen zu älteren Menschen, beide profitieren voneinander. Bewegung ist ein positiver Faktor, der nicht nur zum Wohlbefinden, sondern auch zur Gesundheit beiträgt. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels ist dies ein wichtiger Beitrag zur erfolgreichen Gesundheitsvorsorge in unserer Gesellschaft“, sagt die schleswig-holsteinische **Sozial- und Gesundheitsministerin Kristin Alheit**.

„Das Projekt stellt für alle Beteiligten eine win-win-Situation dar. Durch das Netzwerk der Partner ist es möglich, vor Ort ein qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot bereitzustellen, so dass die Menschen mit Demenz möglichst lange in ihrem Lebensumfeld Sport treiben können und integriert werden. Darin sehen wir eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe“, sagt **Hans-Jakob Tiessen, Präsident des Landessportverbandes Schleswig-Holstein**. Vor allem für dementiell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen bietet das Angebot eine wichtige Möglichkeit der sozialen Teilhabe, der Betreuung und der Entlastung. Das Projekt solle zugleich Vorbildcharakter haben und weitere Sportvereine und ambulante Pflegedienste zur Zusammenarbeit motivieren.

In wöchentlichen Übungseinheiten werden über zwölf Wochen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch im hohen Lebensalter gefordert und gefördert. Ziel der Bemühungen ist es, körperliche Aktivität als festen Bestandteil in den Alltag älterer

Menschen nachhaltig zu integrieren. Darum können und sollen auch Angehörige von Pflegebedürftigen am Programm teilnehmen. Im letzten Jahr wurden landesweit 18 Kooperationen zwischen ambulanten Pflegediensten und Sportvereinen vereinbart. Das gemeinsame Miteinander und Bewegen macht das Angebot besonders attraktiv.

Die Angebotsinhalte werden vom Sportverein in Absprache mit dem Pflegedienst festgelegt. Der Sportverein stellt darüber hinaus auch den Übungsleiter, der über eine entsprechende Qualifikation verfügt. Im Rahmen des Projektes konnten die Übungsleiter zudem an einer speziellen Fortbildung zum Umgang mit Menschen mit einer dementiellen Erkrankung und zur Gestaltung von Bewegungsangeboten für Menschen mit und ohne Demenz teilnehmen. Die Schulung der Übungsleiterinnen und -leiter wurde vom Kompetenzzentrum Demenz durchgeführt. „Neben dem Wissen zum Thema ‘Demenz und Bewegung’ qualifiziert die 20-Stunden-Schulung für den Einsatz in niedrigschwelligen Angeboten gemäß §45 SGB XI“, so **Anne Brandt vom Kompetenzzentrum Demenz**. Ebenso hat das Bildungswerk des Landessportverbandes die Schulung als Verlängerung der DOSB-C und B-Lizenz mit 15 Lerneinheiten anerkannt. Die Bewegungsförderung von älteren Menschen soll deren Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter erhalten. Der bewusst einfach gehaltene Zugang ermöglicht eine unkomplizierte Teilnahme und steigert so das Interesse am Angebot.

Die älter werdende Bevölkerung stellt auch die Kranken- und Pflegeversicherung vor besondere Herausforderungen. Angesichts der Zunahme von chronischen Krankheiten und auch dementiellen Erkrankungen haben Prävention und Gesundheitsförderung einen hohen und weiter steigenden Stellenwert. „Den Sportvereinen kommt mit ihren vielseitigen Angeboten für Menschen in jedem Alter eine wichtige Rolle bei der Erhaltung von Gesundheit und Lebensqualität zu. Mit der Unterstützung des Projektes ‘Alter in Bewegung’ möchten wir ins Bewusstsein rücken, dass auch im Alter und auch bei körperlichen oder geistigen Einschränkungen Bewegung noch einen wichtigen Beitrag zu einem Stück Wohlbefinden leisten kann“, so **Thomas Wortmann, Landesgeschäftsführer der BARMER GEK für Schleswig-Holstein**.