



PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Das BZgA-Programm zur Gesundheitsförderung älterer Menschen,
gefördert durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV)

Claudia Jansen
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



Inhalt

Thematischer **S**chwerpunkt

Alltagstrainingsprogramm

Webseite & **E**lemente

Lübecker **B**ewegungsmodell

Kommunaler **W**ettbewerb

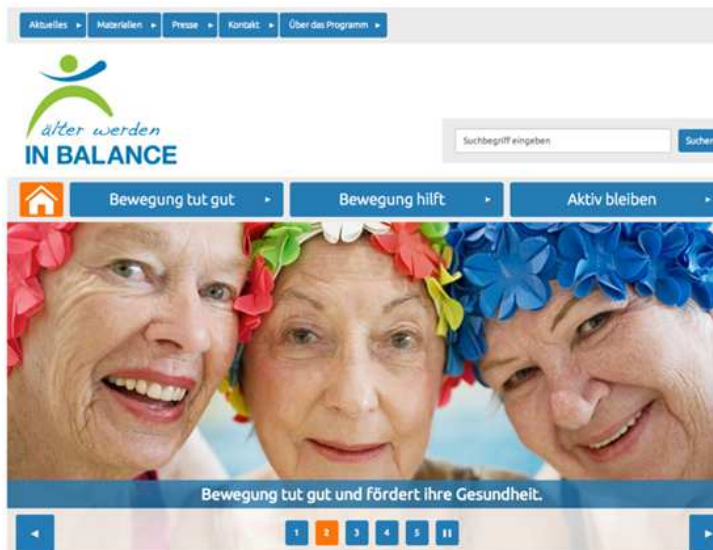


Schwerpunktthema des Programms Älter werden in Balance

Bewegungs- und Mobilitätsförderung (im Fokus: Alltagsbewegung)



Die Homepage



Bewegung tut gut

Vielschichtige Information und Unterstützung

Verbesserung des individuellen Gesundheitswissens

Aktivierung und Förderung der Motivation

Sportwissenschaftlich geprüfte Inhalte



Ausbau & Weiterentwicklung unter Berücksichtigung der Interaktivität

www.aelter-werden-in-balance.de



Konkrete Übungsvorschläge

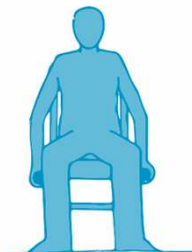
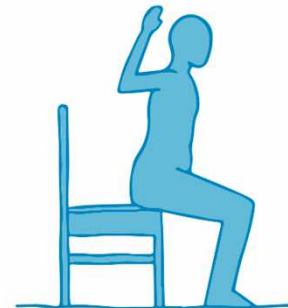


Sportwissenschaftlich geprüfte Inhalte

Förderung der Motivation

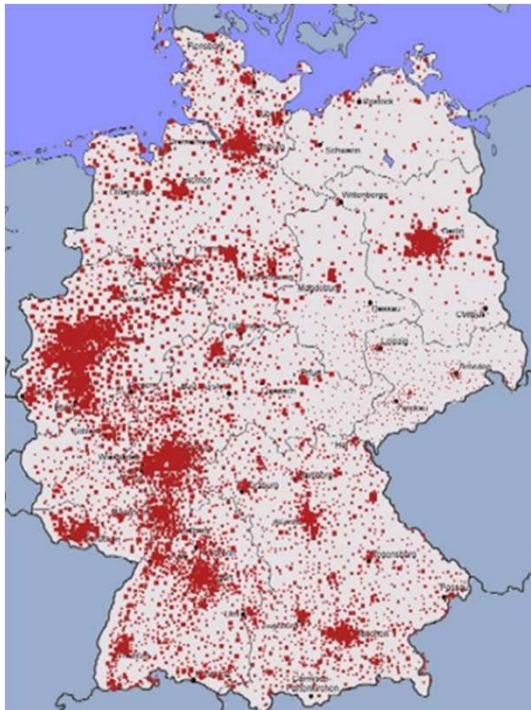
Anregung der Bewegungsaktivität

Konkrete Bewegungsübungen





Kommunaler Wettbewerb (2015)



Platzierung des Programms in der Öffentlichkeit

Themensensibilisierung kommunaler Entscheider

Entwicklung eines Ideenpools von „Good Practice-Beispielen“

Städte, Gemeinden, Kreise, Kommunalverbände sowie die Träger der kommunalen Selbstverwaltung der Stadtstaaten (11.197 Adressaten)



Kommunaler Wettbewerb (2015)



Dokumentation kommunaler Aktivitäten zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen





Entwicklung und Implementierung von bewegungsorientierten Programmen (2015)



**Alltagstrainingsprogramm
(Arbeitstitel)**

**Bewegungsprogramm für Menschen
in stationären Pflegeeinrichtungen**





Konzeptworkshop zum Alltagstrainingsprogramm am 20.01.2015

Starke Partner



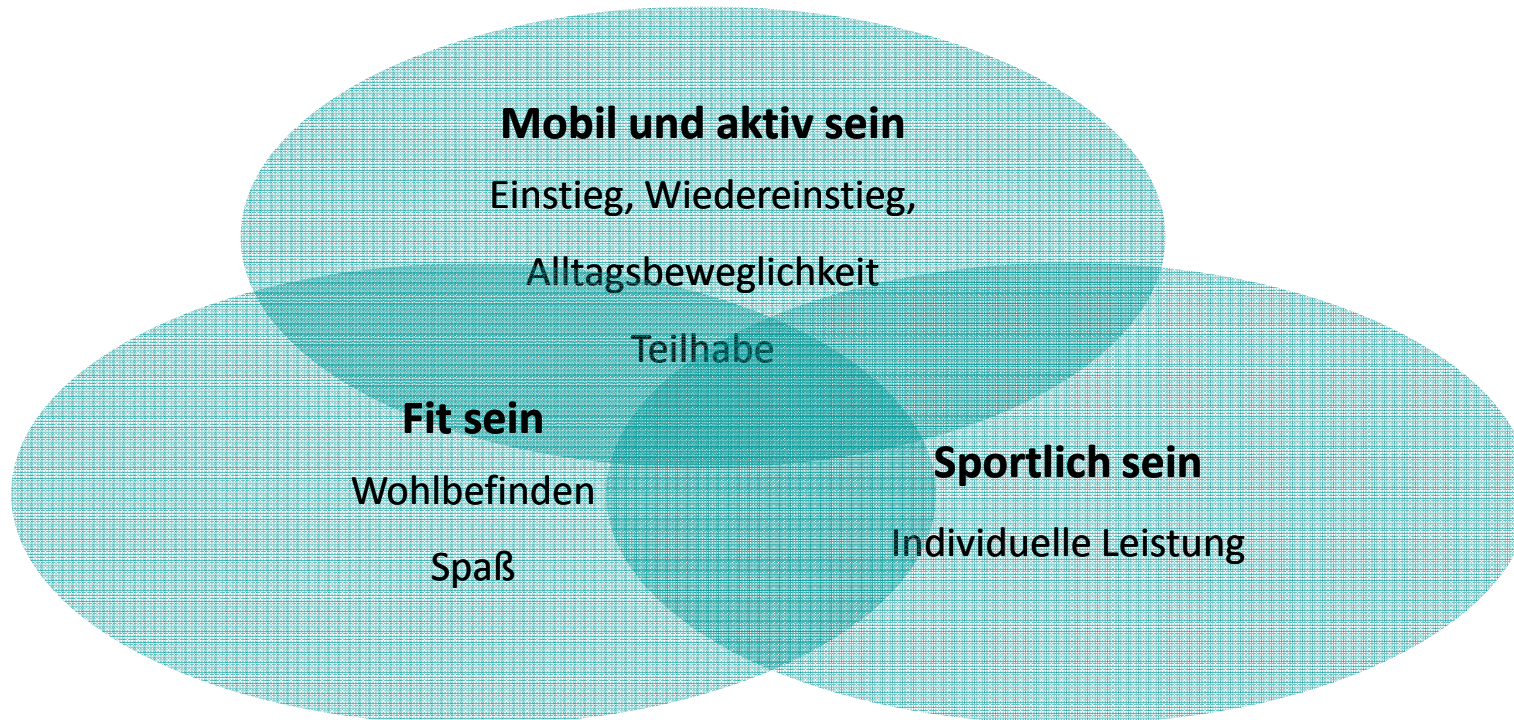
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

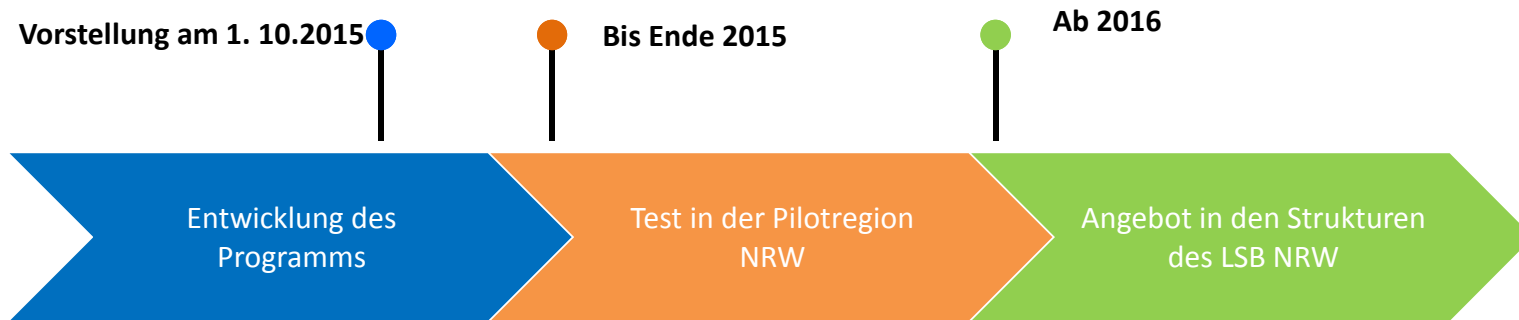


Ziel des ATP: Bewegungsangebot für alle





Zeitplan





Bewegungsprogramm für Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen

Starke Partner





Modellregion Lübeck

Lübecker Bewegungsmodell für die stationäre Pflege

Partnereinrichtungen

Kommunale
Pflegeeinrichtungen

Pflegeeinrichtungen des
Roten Kreuzes
(frei gemeinnützige Trägerschaft)

Pflegeeinrichtungen
privater Träger



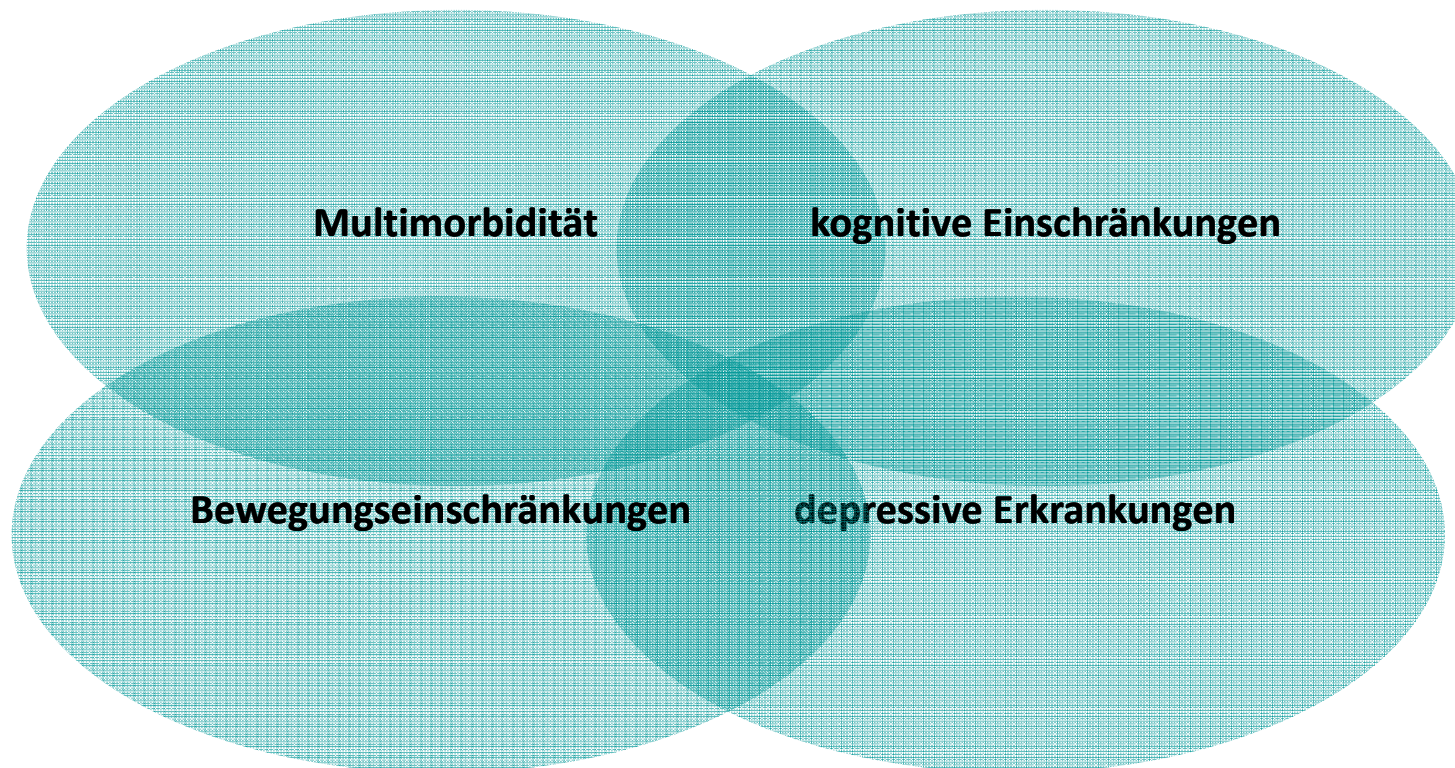
Bewegungsprogramm für Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen

Bedarfe der Teilnehmerinnen
und Teilnehmer in den
Einrichtungen

Bedarfe der Einrichtungen zur
Implementierung



Zielgruppen der Intervention





Entwicklung eines modularen Systems

Bestehende
Programme

Verbesserung der Stand- und Gangsicherheit

Mobilisierung von Muskeln und Gelenken

Kräftigung der Muskelgruppen

Unterstützung kognitiver Fähigkeiten

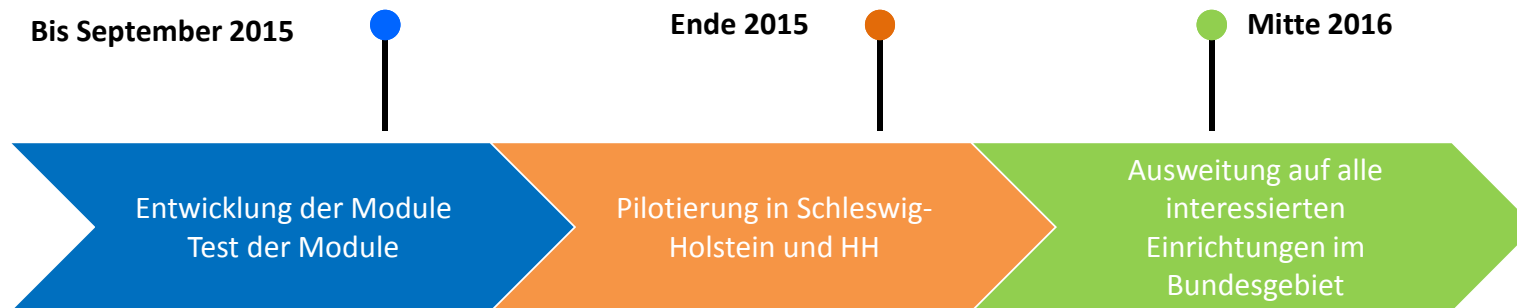
Soziale Kompetenzstärkung

Spaß und Freude

Innovative
Programme



Zeitplan





Qualitätssicherung



Externe Evaluation mit Kontroll- und Interventionsgruppe

Wissenschaftliche Begleitung durch die Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck



**PKV**
Verband der Privaten
Krankenversicherung

**BZgA**
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Das BZgA-Programm zur Gesundheitsförderung älterer Menschen,
gefördert durch den Verband der privaten Krankenversicherung (PKV)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

claudia.jansen@bzga.de