

Forum 1: Mobilität, Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen fördern, Pflegebedürftigkeit hinausschieben

# Bewegungsförderung für ältere Menschen in der Lebenswelt Kommune

gefördert durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV)

Referentin: Claudia Vonstein (BZgA)

# ATP

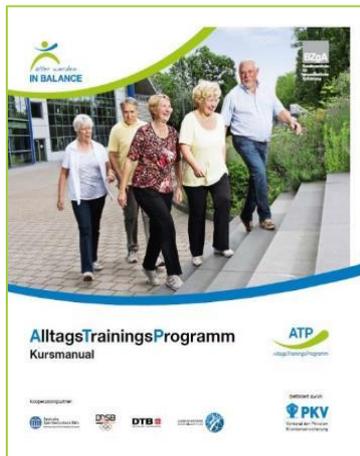
AlltagsTrainingsProgramm

**Bewegungsorientierte Intervention  
zur Steigerung der Alltagsaktivität für bisher  
inaktive Frauen und Männer ab 60 Jahren**

- Standardisiertes, evidenzbasiertes Programm
- Gezielte Trainingsreize durch Alltagsbewegungen
- Wissenschaftliche Projektbegleitung

➔ **Erhalt und Wiedererlangung von alltäglichen Bewegungsabläufen und Alltagskompetenzen**

➔ **Schaffung bewegungsfreundlicher Strukturen in der Lebenswelt älterer Menschen**



# Von der Bewegungsförderung in der Lebenswelt zur komplexen Intervention



Das Angebot eines Bewegungsprogramms  
in der Lebenswelt Kommune ist noch kein Lebensweltansatz!

## Lebensweltansatz

- Paradigmenwechsel durch das Präventionsgesetz
  - Ausschöpfen von Gesundheitspotenzialen
  - Auf- und Ausbau gesundheitsförderlicher Strukturen
  - Kommune als zentrale Lebenswelt älterer Menschen
  - Diskriminierungs- und stigmatisierungsfreie Ansprache mit dem Ziel gesundheitlicher Chancengleichheit
  - Nachhaltigkeit durch Integration von Verhaltens- und Verhältnisprävention
- ➔ **Lebensweltansatz als komplexe Intervention**

# Implementierungsstrategie

Unterstützung durch  
die Umsetzungspartner  
in den Modellregionen

Nutzung und Weiterentwicklung  
bestehender Strukturen und  
Netzwerke in den Modell-  
regionen (z. B. durch Einsatz  
eines Kümmerers)

Unterstützung von  
Bundesebene aus

Instrumente zur  
Ist-Analyse (inkl.  
Auswertungs-Service)

Good-Practice / Best  
Evidence-Datenbank mit  
Maßnahmen der  
Verhaltens- und Verhältnis-  
prävention

Leitfaden für einen  
Strukturentwicklungs-  
prozess der nachhaltigen  
Bewegungsförderung

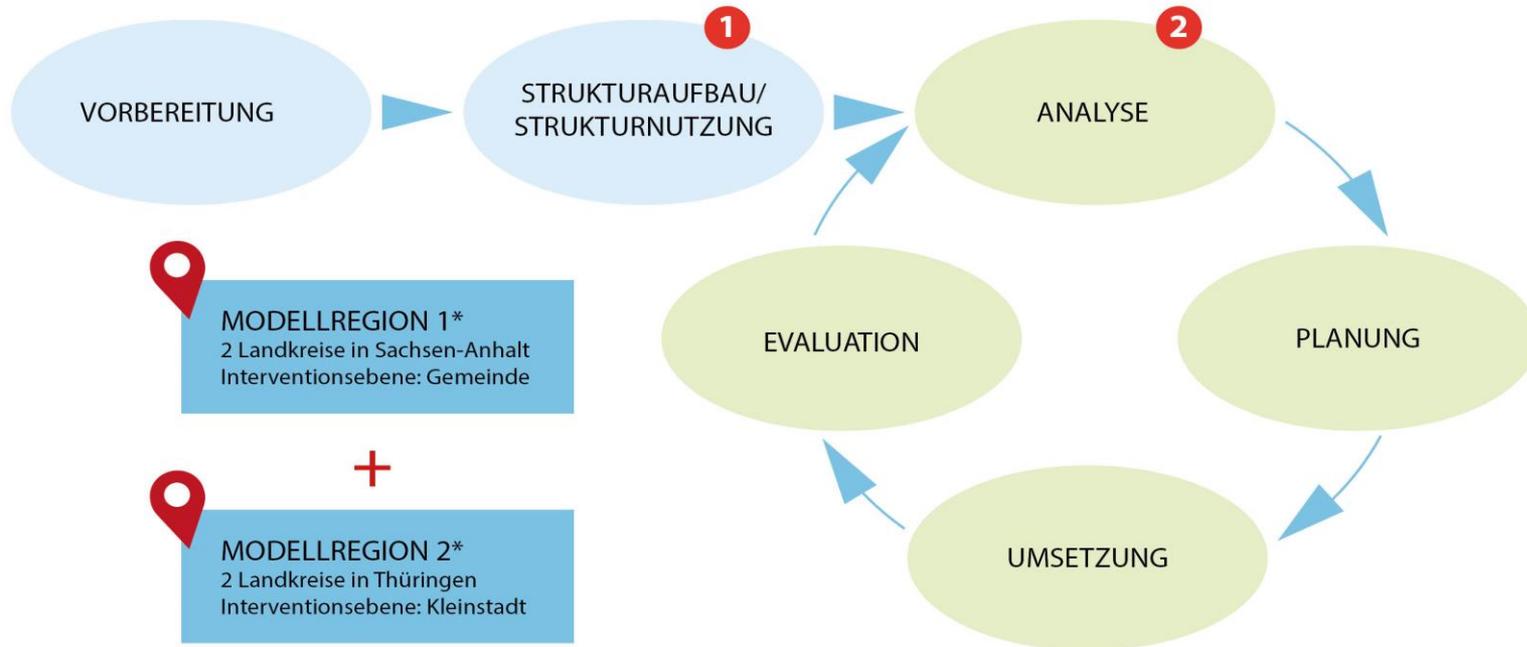


## Komplexe Intervention in der Lebenswelt Kommune



Abb.: BZgA, in Anlehnung an die Bundesrahmenempfehlungen

## Lebensweltbezogene Prävention, Gesundheits-, Sicherheits- und Teilhabeförderung als systematischer Prozess



- 1** Varianz in vorhandenen Strukturen
- 2** Varianz in Bestandsanalyse der Bewegungsverhältnisse

- !** Lebensweltansatz
  - standardisiert auf Funktionsebene
  - flexibel und adaptiv an Kontexte
  - bundesweit „anwendbar“

\* Auswahlkriterium für die Modellregionen:  
Landkreise mit niedrigen sozioökonomischen  
Werten gemäß Deprivationsindex des RKI

**kontinuierlich: Transparenz des Prozesses / Partizipation der Zielgruppen / Qualitätssicherung**

## Erwartete Ergebnisse und Produkte

### Ziel auf Ebene der Kommune

Das Leitbild einer bewegungsfreundlichen Kultur in der Kommune ist umgesetzt

### Ziel auf Ebene des Individuums

Ältere Menschen kennen und nutzen kommunale Bewegungsangebote und bewegen sich mehr im Alltag. Insgesamt sind Lebensqualität, soziale Teilhabe und (Alltags-)Mobilität älterer Menschen gesteigert.

### Ergebnisse/Produkte:

Als Produkte werden für alle interessierten Kommunen bundesweit adaptierbare Unterstützungsleistungen als modularer Baukasten im Rahmen einer Webseite Bereitstehen.



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit