

Fit und aktiv bleiben

Mobilität heißt Lebensqualität Das Bewegungsprogramm „PAF - Pflegebedürftige aktiv fördern“ für mehr Kraft, Balance und Wohlbefinden ist gestartet.

Wer nicht mehr spazieren gehen kann oder auf Hilfe angewiesen ist, fühlt sich schnell isoliert. Das Programm „PAF – Pflegebedürftige Aktiv Fördern“ unterstützt Einrichtungen dabei, ihre Bewohner mobiler zu machen und wieder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten aufzubauen. Dafür werden Betreuungskräfte beziehungsweise Ergo- oder Physiotherapeuten unter Anleitung von Experten in sechs Monaten befähigt, selbst Kraft- und Balance-Trainings nach einem speziellen Trainingskonzept in ihrem Pflegeheim durchzuführen. An dem Programm können alle stationären Pflegeheime in Sachsen-Anhalt teilnehmen.

Stürze vermeiden. Im Alter reduziert sich die Muskelmasse deutlich – wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge um 50 Prozent bis zum 80. Lebensjahr.

Pflegeheimbewohner sind deshalb kaum noch mobil. Dies wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden aus. Jeder zweite Heimbewohner stürzt auch einmal im Jahr. Hüftfrakturen sind oft die Folge. Das PAF-Bewegungsförderungsprogramm der AOK Sachsen-Anhalt und der IKK gesund plus soll die Mobilität von Pflegeheimbewohnern steigern und so auch Stürze und Brüche vermeiden. Umgesetzt wird das Projekt von der EUMEDIAS Heilberufe AG.

Infos: EUMEDIAS Heilberufe AG
☎ 0391 535 6760 ✉ info@eumedias.de

Tipp: Mit dem AOK-Pflege-Navigator können Sie sich über Pflegeheime in Ihrer Nähe informieren – nach Kriterien, die Ihnen wichtig sind.

🌐 aok.de/pflegeheimnavigator



» Ein lebenswertes Umfeld schaffen.«

„Allen Menschen soll ein möglichst langes Leben in der gewohnten Umgebung ermöglicht werden. Das ist der Leitgedanke der Pflegepolitik in Sachsen-Anhalt. Wer professionelle Unterstützung in einer stationären Pflegeeinrichtung braucht, soll dort gute Betreuung in einem lebenswerten Umfeld vorfinden. PAF ist ein Präventionsprogramm, das die Beweglichkeit fördert, und damit dazu beiträgt. Zugleich stärkt es Selbstvertrauen, Wohlbefinden und soziale Kontakte.“

Staatssekretärin Beate Bröcker, Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration des Landes Sachsen-Anhalt, auf dem Pflegeforum der AOK Sachsen-Anhalt am 19. Mai in Magdeburg