



Nadine Günther und Anja Schröder zeigen Brigitte Brandt, Ursula Essler und Lisa Penquitt (v. r.) die Übungen.

FOTO: CHRIS WOHLFELD

Senioren auf dem Hochsitz

SPORT Azurit beteiligt sich am Projekt „PAF – Pflegebedürftige aktiv fördern“. Gezielte Übungen sollen helfen, Bewegungsabläufe zu festigen und zu verbessern.

VON UWE KRAUS

QUEDLINBURG/MZ - Lisa Penquitt wird in wenigen Tagen 89 Jahre alt, wohnt im Azurit-Seniorenzentrum Quedlinburg und trifft sich alle 14 Tage mit ihren Mitstreitern zum Bowling. Seit zwölf Jahren schiebt sie die Kugel und schafft es auch mal, dass ein Strike auf der Anzeigetafel aufleuchtet. Damit das so bleibt, nimmt sie seit einigen Wochen am Bewegungsförderungsprogramm der AOK Sachsen-Anhalt und der „IKK gesund plus“ teil. Das soll die Mobilität von Pflegeheimbewohnern steigern und so Stürze und Brüche vermeiden.

Das Programm heißt „PAF – Pflegebedürftige aktiv fördern“, berichtet Gerriet Schröder, Abteilungsleiter Prävention bei der AOK Magdeburg. Ziel der Projektpartner ist es, dass bis Ende 2018 rund 330 der landesweit 456 stationären Pflegeeinrichtungen an dem Programm teilnehmen. Dazu zählen Einrichtungen in Halberstadt, Ballenstedt, Blankenburg und Wernigerode. Das Quedlinburger Azurit-Seniorenzentrum mit 112 Bewohnern in der stationären Pflege und 84 im Betreuten Wohnen gehört zu den ersten, in denen Be-

wohner mobiler gemacht werden sollen, um deren Wohlbefinden zu verbessern. Ergotherapeutin Nadine Günther nahm am landesweiten Start der Aktion und einer Schulung teil, um nun zwei Gruppen mit jeweils zehn Mitgliedern durch Kraft- und Balance-Trainings zu stärken.

„Wir haben ihr eine kleine Geschichte mit auf den Weg gegeben“, erzählt Anja Schröder von der EUMEDIAS Heilberufe AG, die Betreuungskräfte, Ergo- oder Physiotherapeuten befähigt, selbst nach einem speziellen Trainingskonzept in ihrem Pflegeheim Senioren anzuleiten.

So geht Nadine Günther mit den acht Frauen und zwei Männern an Feldern vorbei in den

„Wir haben
ihr eine kleine
Geschichte mit
auf den Weg
gegeben.“

Anja Schröder
Eumedias Heilberufe AG

Wald, pflückt Blumen, besteigt einen Hochsitz, fliegt fort und tanzt wie ein Hula-Hula-Mädchen. Ohne den Raum im Pflegezentrum zu verlassen. Doch jede Station ist mit einer Übung gekoppelt, die ganz spezielle Muskelgruppen anspricht. So machen die Senioren ihre Häschen-Übung, straffen bewusst den Bauch, krallen die Zehen gegen Wadenkrämpfe ein und tippen sich mit der Hand auf die Schulter. „Die schönste Laola-Welle gibt es im Azurit“, behauptet Ergotherapeutin Günther.

„Es geht dabei nicht ausschließlich um Muskelaufbau. Vielmehr helfen gezielte Bewegungsübungen dabei, die Koordination zwischen Muskeln neu anzuregen und so Bewegungsabläufe zu festigen und zu verbessern“, erläuterte Kerstin Baumgarten von der Hochschule Magdeburg-Stendal beim Projektstart im April. Im Alter reduziere sich die Muskelmasse deutlich – wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge bis zum 80. Lebensjahr um die Hälfte. Pflegeheimbewohner sind deshalb kaum noch mobil. Dies wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden aus. Jeder Zweite von ihnen stürzt einmal im Jahr, oft sind Hüftfrakturen die Folge.

Projektleiterin Jeanette de la

Barré hält es für wichtig, dass in einem Praxis-Coaching Sportwissenschaftler wie Anja Schröder die einzelnen Pflegeeinrichtungen besuchen und noch mal von außen schauen, wie die Übungen laufen und welche Verbesserungsmöglichkeiten es gibt. Gestern zeigten Anja Schröder und Jeanette de la Barré nun auch allen Mitarbeitern des Azurit-Pflegeheimes, welche Möglichkeiten es zur Prävention für Bewohner gibt und gaben konkrete Umsetzungsbeispiele. Schließlich waren sie vorher im Haus unterwegs, um zu schauen, wie Gänge „bewegungsfreundlicher“ gestaltet werden können.

Gerriet Schröder sieht auch eine soziale Komponente in dem Programm. Wer nicht spazieren gehen könne oder auf Hilfe angewiesen sei, fühle sich schnell isoliert. Ziel ist es, dass langfristig mehr Bewegungsangebote in den stationären Pflegeeinrichtungen in Sachsen-Anhalt durchgeführt werden.

Sachsen-Anhalt sei, so Schröder, „Vorreiter“ in der Kassen Grenzen übergreifenden Umsetzung des Präventionsgesetzes. 600 000 Euro werden für die Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen aufgewendet.