



Sportkreis Karlsruhe e.V.

im Badischen Sportbund Nord

Sportkreis Karlsruhe e.V. In Schwung Am Fächerbad 5 76131 Karlsruhe



Tel.: 0721 / 35 040 85

Fax: 0721 / 35 040 86

E-Mail:

in-schwung@sportkreis-karlsruhe.de

www.karlsruhe.de/inschwung

IN SCHWUNG KARLSRUHE –

MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALTER

AUSBAU VON SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTEN

ÄLTER WERDEN SELBST GESTALTEN

Partner von IN SCHWUNG:
Sportkreis Karlsruhe – Stadt Karlsruhe - AOK Mittlerer Oberrhein – Geriatisches Zentrum Karlsruhe –
Liga der Wohlfahrtsverbände Karlsruhe

Bank: Sparkasse Karlsruhe BLZ 660 501 01 Konto Nr. 10 80 45 410 •

ZIELE

1. Ziel:

Die Erhöhung des individuellen Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen.

Es geht um die Verbesserung der körperlichen, seelischen, psychischen und sozialen Befindlichkeit in altersangepassten sportlichen Angeboten.

- Gemeinsam wahrgenommene Sport- und Bewegungsangebote schaffen neue Kontakte, das gemeinsame Erleben fördert die Lebensfreude.
- Unbestreitbar ist der hohe Wert der gesundheitlichen Prävention und Rehabilitation durch Sport und Bewegung im Alter.
- Management von Situationen bei bleibender Einschränkung, dem Zurechtkommen von irreversiblen Problemsituationen, der Sicherung des Erreichten
- Hilfe zur Selbsthilfe, u.a. mit einem Informationsangebot (Veranstaltungen) zu Fragen von Gesundheit und Alltag beim Älter werden

2. Ziel

Mehr Organisationen, Institutionen und Selbsthilfegruppen dazu anzuregen, Bewegungs- und Gesundheitssportangebote in Zusammenarbeit mit den Sportvereinen für Menschen in der zweiten Lebenshälfte anzubieten, bzw. zu erweitern (Netzwerk).

3. Ziel

Ausbau und Aufbau neuer Sport- und Bewegungsangebote für ältere Menschen bzw. bei Erkrankungen im Alter (Sturzprävention, Diabetes usw.).

ZIELGRUPPEN:

Allgemein:

Die Angebote sollten sich nach der Vielfalt der Lebensumstände und der körperlichen und seelischen Befindlichkeit von älteren Menschen richten. Fitte mobile Menschen um die 50 haben andere Interessen und Bedürfnisse als 70-Jährige im Altenheim mit Erkrankungen.

Fitte und mobile Menschen, die die Angebote in den Sportvereinen bisher nicht wahrnehmen (z. B. offene Bewegungsangebote in den Karlsruher Parks).

Neu- und Wiedereinsteiger im Gesundheitssport

Bewegungsgruppen für Ältere, die aus gesundheitlichen Gründen in ihrer körperlichen Mobilität eingeschränkt sind

Bewegung für Hochbetagte, z. B. in Altenheimen

Diese Menschen befinden sich in der Regel:

- noch zuhause
- in stationären Einrichtungen
- in betreutem Wohnen
- in verschiedensten offenen und halboffenen Angeboten
- Selbsthilfegruppen

Wir haben es deshalb mit einer Vielzahl von äußeren und inneren Barrieren zu tun, die von gesundheitssportlichen Aktivitäten abhalten.

- schwere Erreichbarkeit der Sportstätten
- Unsicherheit, negatives Selbstbildnis
- Befürchtung vor Verletzung oder Überanstrengung

- Überkommene oder falsche Vorstellungen über die Wirkungen von Bewegung und Sport im Alter
- Hemmungsschwellen vor neuen Sozialkontakten
- Fehlende finanzielle Möglichkeiten, teure private Angebote zu nutzen
- Alters- und gesundheitsbedingte Einschränkungen der eigenen Mobilität

Wo ist anzusetzen?

- Stationäre Einrichtungen (Pflegeheime, betreutes Wohnen, Tagesgruppen usw.)
- Offene Angebote der Altenhilfe (Altentreffs in den Stadtteilen, kirchliche Seniorengruppen) usw.
- Erweiterung von offenen Sportangeboten (Bewegungsangebote in öffentlichen Anlagen oder Hallen)
- Angebotserweiterung innerhalb bestehender Strukturen des Sports (definierte Sport- oder Bewegungsangebote): Boule, Radfahren usw.
- Angebotserweiterung bezüglich des Gesundheitssports: Diabetes, Kraft und Balancetraining zur Sturzvorbeugung, Demenz
- Bürgerschaftliche Vereinigungen, Kirchengemeinden, Bürgerzentren usw.

Wie überwindet IN SCHWUNG diese Hemmschwellen:

- Offene Angebote für alle – keine Vereinsmitgliedschaft
- Aufsuchend, die Angebote finden im Quartier statt, leicht zugänglich oder schon bekannt und vertraut (Räumlichkeiten bei Kirchengemeinden, Altentreffs usw.)
- Frei zugänglich, ohne Anmeldung, einfach hinkommen und mitmachen
- Spezifische Entgeltstruktur: Die ersten 6 Wochen sind kostenfrei, danach Gebühr von 2,50 bis 4,50 EUR pro Übungseinheit

STRUKTUREN

Prinzipiell sollte darauf abgezielt werden, die Angebote in die vorhandenen Lebenszusammenhänge der Menschen einzubringen (Gehstruktur). D.h. Sportvereine gehen in die Alteneinrichtungen.

Auf der anderen Seite sollte auch die Möglichkeit bestehen, Angebote außerhalb der „eigenen vier Wände“ wahrzunehmen. D. h. es müssen z. B. Fahrmöglichkeiten geschaffen werden.

Bisher sind wenige Strukturen vorhanden um diesen älteren Menschen stabile, regelmäßige und angepasste Angebote für Sport und Bewegung zu machen.

Deshalb bietet sich die schrittweise Schaffung von Netzwerken an:

1. Trägernetzwerk

- Liga der Freien Wohlfahrtspflege (Seniorenfachberatungsstellen)
- Medizinischer Bereich: Ärzteschaft, Geriatisches Zentrum, Hausärzte, Fachärzte
- Stadt Karlsruhe (Seniorenbüro und Seniorenrat)
- AOK- Mittlerer Oberrhein – (fachliche Unterstützung)
- Sportkreis Karlsruhe – Vertretung der Sportvereine

Das Trägernetz ist das Lenkungsgremium und sichert die fachliche und medizinische Qualität der Angebote von IN SCHWUNG.

1.1. Aufgabe:

- Bestandaufnahme bisheriger Angebote
- Treffen von Zielvereinbarungen zu konkreten Projekten
- Arbeitskreise zu übergeordneten Themen (z. B. Diabetes)
- Schaffung von Rahmenbedingungen für die Ausbildung von Übungsleitenden
- Schaffung von Voraussetzungen für eine Geschäftsstelle
- Klärung grundsätzlicher Finanzierungsmöglichkeiten

2. Netzwerke auf Stadtteilebene - Runde Tische

- Soziale Organisationen, im Stadtteil
- Verbände und Vereine, die in der Altenhilfe, bzw. in der Altenarbeit tätig sind (Altentreffs, Alten- und Pflegeheime)
- Bürgerschaftliche Vereine und Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements
- Kirchengemeinden
- Sportvereine
- Selbsthilfegruppen
- Bürgerzentren
- Ärzteschaft

2.1. Aufgabe:

- Bestandsaufnahme im Stadtteil
- Sammeln von Projektideen und (neuen) Kooperationsmöglichkeiten
- Vereinbarungen über Projekte
- Begleitung der Entwicklung im Stadtteil
- Erstellung eines Angebot-Programms über ein Jahr

3. Geschäftsstelle

3.1. Aufgabe:

- Koordinierung des Gesamtprozesses
- Öffentlichkeitsarbeit
- Sponsoring/Akquisition
- Jährlicher Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
- Organisation des Finanzwesens

Exkurs Sturzprävention

Die größte Unfallursache bei Älteren sind Stürze mit oft gravierenden Folgen. Ein sehr probates präventives Angebot ist das an der Universität Ulm entwickelte Sturzpräventionsprogramm. Zentral ist dabei Kraft- und Balancetraining.

Die Wirkungsweise wurde mit sehr großem Erfolg in Altenheimen getestet. Die Sportvereine, bzw. deren Übungsleiter/innen haben die erforderliche Grundqualifikation, um dieses Programm zu erlernen und anzuwenden. In Frage kommen dabei besonders ambulante Angebote in Altentagestreffs, Betreutes Wohnen, Seniorengruppen in Kirchengemeinden und Stadtteilen.

Teile des originären Sturzpräventionsprogramms können auch gezielt in Einrichtungen des Breitensports (Seniorengruppen in Vereinen) angewendet, bzw. angeboten werden.

Das Geriatrie Zentrum Karlsruhe (GZK) ist Ausbildungsstätte für das Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung. Zudem hat der Badische Sportbund Nord das GZK in seine Ausbildungsstätten für sportliche Übungsleiter aufgenommen. Es seitens IN SCHWUNG wurde mit dem Badischen Sportbund eine Übungsleiterausbildung für Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung in Zusammenarbeit mit dem GZK vereinbart. IN SCHWUNG möchte diese Sturzprävention im ambulanten Bereich, stadtteilorientiert anbieten, z. B. im Betreuten Wohnen, in Tagestreffs, Seniorenkreisen in den Kirchengemeinden und in Sportvereinsstätten.

Exkurs Diabetes II

Diabetes ist eine der großen Zivilisationskrankheiten, in Karlsruhe gibt es ca. 25.000 Diabetes-Erkrankte. Ursachen sind meistens falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Bewegung kann hier viel in der Prävention bei Bluthochdruck und Schlaganfallgefährdung usw. leisten.

Beim Start von IN SCHWUNG gab es in Karlsruhe keine speziellen Bewegungsangebote für Diabetes-Kranke.

Aufbau von reinen Diabetes II- Bewegungsgruppen

Dies deshalb, weil diese Zielgruppe spezielle Bedürfnisse (z. B. Möglichkeiten zur Zuckermessung während der Übungseinheiten, Möglichkeit der Nahrungsaufnahme während der Übungseinheiten) hat, die unbedingt berücksichtigt werden müssen.

Die Bewegungsarten sollten möglichst vielfältig sein (z. B. Gymnastik, Tanz, Schwimmen, Joggen, Walking usw.)

Bewegungsangebote auf 2 Ebenen:

- a) Im Rehabilitationsbereich
- b) Im niederschweligen präventiven Bereich

Haus- und Fachärzte werden in dieses Konzept eingebunden:

Diese Ärzte werden über das Projekt IN SCHWUNG informiert

Sie bekommen dann jährlich einen Informations-Flyer mit dem von IN SCHWUNG initiierten Bewegungsprogramm für Diabetiker in Karlsruhe

Die Ärzte bauen diese Bewegungsangebote in ihre Diabetes-Beratung mit ein
Fachärzte werden eingeladen, in Stadtteilen Vorträge über Diabetes und Diabetes-Prävention zu halten.

Exkurs: Demenzkranke

Ein Pilotprojekt am Geriatriischen Zentrum in Karlsruhe hat ergeben, dass bei Demenzerkrankten im Anfangsstadium bis mittleren Stufe durch gezielte Bewegungsangebote mit Gehirntaining verloren gegangene Hirnfunktionen und Bewegungsabläufe reaktiviert werden können.

Ambulante Angebote

Hier bietet sich an, Sportvereine einzubeziehen. Sportliche Übungsleiter können gut qualifizierten Trainern für Demenzkranke ausgebildet werden. Der Inhalt des Programms ist ganzheitlich angelegt. Es umfasst:

- Spezielle Bewegungsangebote
- Erinnerungstraining
- Gruppenkommunikation
- Eine Übungseinheit sollte diese 3 Komponenten beinhalten:

Zugangsbarrieren dieser Zielgruppe:

- Verneinung der Krankheit
- Räumliche Desorientierung
- Abhängigkeit von Pflegenden (Angehörigen, Freundeskreis usw.)
- Isolierung
- Unwissenheit der Angehörigen und des Umfeldes über die neueren Erkenntnisse bezüglich der Bedeutung von Bewegungsangeboten

Überwindung der Zugangsbarrieren:

- Kontakte zur Ärzteschaft, speziell zu Allgemeinmedizinerinnen und Neurologen
- Kontakte zu entsprechenden Beratungsstellen
- Kontakte zu den Angehörigen/Pflegenden
- Öffentlichkeit (Veranstaltungen, Pressearbeit, Flyer usw.)

Schaffung eines speziellen Umfeldes für Übungsprogramme

1. Bereitstellung spezieller Räumlichkeiten:

- a) möglichst neutrale Orte, die nicht mit Krankenhaus oder Altenheim zu identifizieren sind (s. oben Barriere: Verneinung der Krankheit)
- b) geschützte Räumlichkeiten
- c) Schaffung von Kommunikationsmöglichkeiten (Kaffeeraum o.Ä.) für begleitende Angehörige/Pflegende

2. Neben der Übungsleitung sollte eine zusätzliche Betreuungskraft anwesend sein (z. B. Pflegekraft aus der Altenhilfe)

3. Organisierung spezieller Fahrtmöglichkeiten

Angebote im Betreuten Wohnen

Hier sind oft schon viele der oben genannten Voraussetzungen gegeben.

Ergebnisse:

Übungsleiterausbildung in Kooperation mit dem Badischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V. und dem Geriatrischen Zentrum Karlsruhe

Eine Demenzgruppe im Pflegeheim seit Nov. 2014 (Demenz Erkrankte im fortgeschrittenem Stadium)

Neue Gruppen in Pflegeheimen und Tageseinrichtungen für Demenzkranke sind in Planung.

Bisher ist es nicht gelungen die eigentliche Zielgruppe, Menschen zu Beginn der Demenzerkrankung zu erreichen. Die Gründe dafür können nur vermutet werden (Verdrängung, Stigmatisierung befürchtet).

MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALTER – GESÜNDER ÄLTER WERDEN

Teil 2

Älter werden selbst gestalten

(Information und Beratung zu Gesundheits- und Alltagsfragen im Alter))

Hier steht die Beratung und Unterstützung im Vordergrund.

Ziel sollte aber so weit wie möglich die Hilfe zur Selbsthilfe sein.

Es handelt sich um Informationsveranstaltungen, die von Ärztinnen und Ärzten sowie von Seniorenfachberatungsstellen in den Stadtteilen gehalten werden.

Diese Veranstaltungen können auch gut Türöffner für die Bewegungsangebote von IN SCHWUNG in diesem Stadtteil sein.

Getragen wird dieses Informationsangebot von der Liga der Freien Wohlfahrtspflege, Ärzten und Ärztinnen des Geriatrischen Zentrums Karlsruhe und von Diabetes Fachärzten.

Die jeweiligen Runden Tische im Stadtteil erhalten das Veranstaltungsangebot und bauen dies in ihr Stadtteilprogramm von IN SCHWUNG ein. Die Informationsveranstaltungen finden statt in den Räumlichkeiten der Netzwerkpartner auf Stadtteilebene.

I. THEMENKREISE:

1. Ernährung

- Altersangepasste Ernährung
- Ernährungsberatung für Diabetiker
- Ernährungsberatung für andere Krankheitsbilder

2. Gesundheitsberatung

Themen: Stürze im Alter, Osteoporose, Diabetes, Altersdepression, geistig fit bleiben im Alter usw.

3. Wohnberatung

Themen: altersangepasste Wohnungseinrichtung, wie bleibe ich möglichst lange in meiner Wohnung?, Hilfsangebote für Senioren in Puncto Wohnen, neue Wohnformen usw.

4. Wohnberatung für Menschen mit Behinderungen

Hier geht es nicht nur um Raumstrukturen, sondern auch um eine angepasste Ausstattung mit behindertengerechten Hilfsmitteln.

5. Vorsorgeplanung

Gut vorzusorgen, erfordert heute nicht unerhebliches Sachwissen und ein sorgfältige Planung, von z. B. erbrechtlichen Angelegenheiten, Patientenverfügung usw..

6. Freizeitgestaltung

PC-Kurse, Jung-Alt-Projekte (Junge Menschen unterrichten Senioren und Seniorinnen in Bezug auf die Verwendungsmöglichkeiten von Handys, Senioren und Seniorinnen lesen in der Kita oder der Grundschule usw..

II. GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN

Stadtteilorientierung: Generell sollten die Angebote des Teil 2 auch stadtteilorientiert über den Runden Tisch an die verschiedenen Teilnehmer gehen: z. B. Sportvereine, Alteneinrichtungen, Kirchengemeinden usw.

Kombination von Angeboten: Übungseinheit Sturzprävention (Bewegung) kombiniert mit einer Beratung, wie kann man in der Wohnung durch Umgestaltung das Sturzrisiko vermindern?

Vermittlung von Einzelfallberatung an Fachberatungsstellen