

► Studie zur Bewegungsförderung in Senioreneinrichtungen

► *Study on promoting movement in facilities for the elderly*

Deutschlandweit gibt es über 12.000 Pflegeheime. Im März 2013 wurden in einer groß angelegten Grundlagenstudie 7.861 stationäre Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland zum Thema Bewegungsangebote in stationären Senioreneinrichtungen befragt.

Initiatoren der Studie waren das Privatinstitut für Transparenz im Gesundheitswesen GmbH (Online-Medienportal im Bereich Senioren und Pflege / Dt. Seniorenportal) und die playfit GmbH (Hersteller für Outdoor Fitnessgeräte). In Zusammenarbeit mit der PH Weingarten (Studiengang Bewegung & Ernährung) wurde eine Bachelorarbeit initiiert mit dem Ziel weitere Ansatzpunkte zu finden, die Bewegungsangebote in Senioreneinrichtungen – insbesondere im Außenbereich – zu fördern.

In vielen Einrichtungen gibt es positive Bewegungsansätze, die sich durch eine hohe Kreativität insbesondere im Innenbereich auszeichnen. Optimierungsbedarf besteht im Segment „Bewegungsangebote an der frischen Luft“. Immerhin haben 98,2% der befragten Einrichtungen einen Außenbereich, der jedoch in den meisten Fällen viel zu wenig genutzt wird. Hier besteht Handlungspotential, denn klar ist: Bewegung unter freiem Himmel tut gut, stärkt die Vitalität und erhöht die Lebensqualität.

Die komplette Studie mit vielen interessanten Ansatzpunkten ist erhältlich bei iftra (redaktion@iftra.de) oder playfit GmbH (info@playfit.de).

There are more than 12,000 care homes across Germany. In March 2013, as part of a large-scale baseline study 7,861 homes for the elderly throughout Germany were surveyed about how movement is promoted in such facilities.

The initiators of the study were the Privatinstitut für Transparenz im Gesundheitswesen GmbH (an online media portal in the area of the elderly and care / German seniors portal) and playfit GmbH (a manufacturer of outdoor fitness equipment). In partnership with University of Education Weingarten (Movement and Nutrition course), a BA dissertation was initiated with the goal of finding further ways of promoting movement, particularly outdoors, at homes for the elderly.

In many facilities, there are positive approaches to movement that are characterised by a high level of creativity, especially in the area of indoor movement. Optimisation is required when it comes to promoting movement outdoors. After all, 98.2% of the facilities surveyed possess an outdoor area, but often this is used far too little. There is potential for action here, because there can be no doubt that: outdoor movement does people good, strengthens vitality and enhances the quality of life.

The full study with many interesting ideas is available from iftra (redaktion@iftra.de) or playfit GmbH (info@playfit.de).

