



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

5. Landeskongress Sport und Gesundheit

Forum 3 – Höheres Alter
Workshop 6 und 7
Einführung



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Die Erarbeitung der Gesundheitsziele für alle Altersgruppen in Mecklenburg-Vorpommern erfolgte unter Mitwirkung der Landesarbeitsgruppe Sport und Gesundheit des Landessportbundes und des Landesseniorenbeirats. Für das „Höhere Alter“ wurden diese Gesundheitsziele erstmals fixiert und wir wollen diese gemeinsam umsetzen:

Als Landessportbund sehen wir den Schwerpunkt in der Förderung der Bewegung im Alter – spezifisch bei Erkrankungen bzw. altersgerecht. Die Ziele insgesamt sind:



- 1. Ältere Menschen führen ein selbstbestimmtes und gesundheitsorientiertes Leben** (Aufbau, Erhalt, Stärkung und Wiederherstellung)
 - 1.1 Stärkung gesellschaftlicher Teilhabe und Vermeidung von Isolation
 - 1.2 Verbesserung der Gesundheitskompetenz und Minderung gesundheitlicher Risiken
 - 1.3 Erhalt bzw. Verbesserung der körperlichen Aktivität bzw. Mobilität
 - 1.4 Förderung gesunder Ernährung
 - 1.5 Erhalt bzw. Verbesserung der Mundgesundheit
 - 1.6 Förderung der psychischen Gesundheit
 - 1.7 Reduzierung von Suchterkrankungen
 - 1.8 Demenzvorbeugende Maßnahmen sind etabliert und frühzeitigere Erkennung demenzieller Erkrankungen ist ebenso wie die adäquate Versorgung und Entstigmatisierung von Menschen mit demenziellen Erkrankungen verbessert.



- 2. Eine flächendeckende interdisziplinäre (u.a. medizinische, pflegerische und psychosoziale) Versorgung ist gesichert.**
- 2.1 Weiterentwicklung und Umsetzung des Geriatrieplans des Landes MV
- 2.2 Schaffung effizienter Versorgungsstrukturen und flankierender Maßnahmen – besonders im ländlichen Raum (u.a. Erreichbarkeit von medizinischer Versorgung)
- 2.3 Ausbau der Pflege- und Wohnberatung
- 2.4 Verbesserung der Unterstützung für pflegende Angehörige
- 2.5 Schaffung bedarfsorientierter Wohnkonzepte und Ausbau altersgerechter Wohnformen (auch bedarfsorientiert für psychiatrisch erkrankte Menschen) und Pflegeeinrichtungen
- 2.6 Verbesserung der Situation der Gesundheitsberufe insbesondere des Pflegefachpersonals
- 2.7 Sicherung bedürfnisorientierter Palliativversorgung



Als Landessportbund sehen wir den Schwerpunkt in der Förderung der Bewegung im Alter – spezifisch bei Erkrankungen bzw. altersgerecht.

Auf der heutigen Konferenz stellen wir 2 Schwerpunkte vor:

- **Sport bewegt Menschen mit Demenz** und
- **Bewegungsförderung im Alter – Kommunale Settings aktiv gestalten**



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Der Workshop 6 beschäftigt sich mit den Spezifikationen einer Erkrankung – der Demenz - und den möglichen Aktivitäten für den Erhalt der Leistungsfähigkeit durch Bewegung im Alter in Sportgruppen.

Im Workshop 7 informieren wir über ein umfangreiches Projekt zum weiteren Ausbau der Bewegungsmöglichkeiten im höheren Alter mit Unterstützung des Landessportbundes und durch Förderung seitens des Gesundheitsministeriums Mecklenburg-Vorpommern.



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Unser Ziel ist die Vermittlung von Anregungen für weitere Bewegungs-Aktivitäten im höheren Alter – sowohl beim Vorliegen von Erkrankungen als auch allgemein im höheren Alter.

Die Entwicklung der Mitgliederzahlen im Seniorenalter beim Landessportbund ist seit Jahren positiv – im Interesse der Erreichung unserer Gesundheitsziele wollen wir gemeinsam mit diese Initiativen ausbauen und die Entwicklung weiter forcieren.