



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Herausgeber:

Landessportbund
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Wittenburger Straße 116
19059 Schwerin

Kontakt:

Carolin Tegethoff
Projektleiterin
Tel: +49 385 76176-51
c.tegethoff@lsb-mv.de

Weitere Informationen unter:

www.lsb-mv.de



Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Publikation die männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen und diversen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

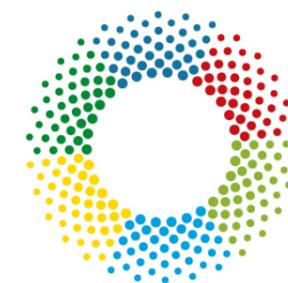


LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Informationen zum Projekt Bewegungsförderung für ältere Menschen in M-V

Ein Projekt des Landessportbundes M-V e.V.

Gefördert durch das Land Mecklenburg-Vorpommern und das GKV-Bündnis für Gesundheit



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

**Mecklenburg
Vorpommern**
Ministerium für Wirtschaft,
Arbeit und Gesundheit

GKV
Spitzenverband

AOK
Die Gesundheitskasse

BKK
Dachverband

IKK

SVLFG
über & gesund aus einer Hand

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

vdek
Die Ersatzkassen

1 Über das Projekt

Am 1. Juli 2020 startete der Landessportbund M-V e.V. (LSB M-V e.V.) mit dem Projekt „Bewegungsförderung für ältere Menschen in M-V“. Er möchte damit einen Beitrag dazu leisten, dass Menschen über 60 Jahre, die noch nicht einem Sportverein Mitglied sind, körperlich aktiver werden.

Regelmäßige Bewegung sorgt bis ins hohe Alter dafür, dass Menschen sich fitter und gesünder fühlen. Außerdem bietet der Sport Möglichkeiten zum gemeinsamen Aktivsein und ist für ältere Menschen eine gute Gelegenheit zum sozialen Austausch. Große räumliche Entfernungen zu bestehenden Angeboten, die Angst vor Verletzungen sowie die Vorstellung, Sport sei nur etwas für junge Leute, hindern viele ältere Menschen jedoch oft daran, sich aktiv zu betätigen.

Der Vereinssport in Mecklenburg-Vorpommern verfügt über ein großes Potenzial, um den Prozess eines gesunden und aktiven Alterns zu unterstützen. Im Rahmen des Projekts werden Bewegungsange-

bote geschaffen, die sich gut in den Lebensalltag älterer Menschen integrieren lassen.

Für die Ausgestaltung der Angebote setzt der LSB M-V e.V. auf eine aktive Mitwirkung der Zielgruppe, da ältere Menschen, aufgrund ihrer Lebenserfahrung, die eigenen Bedürfnisse am besten kennen und vertreten können. Um die Bewegungsangebote langfristig in den Modellregionen zu etablieren, ist eine enge Kooperation mit Engagierten vor Ort unverzichtbar. Das können Sportvereine, Freizeiteinrichtungen, Anbieter sozialer Dienstleistungen sowie Ehrenamtliche sein, die dazu beitragen möchten, den Alltag älterer Menschen bewegungsaktiver zu gestalten.

Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de). Weiterhin erfolgt eine Förderung durch das Ministerium für Arbeit, Wirtschaft und Gesundheit M-V. Die Projektlaufzeit ist zunächst auf zwei Jahre angelegt.

2 Projektziele

- 1 Förderung der Bildung und des Aufbaus von gesundheitsfördernden Strukturen in Kommunen, die dazu beitragen das Lebensumfeld der Menschen bewegungsaktiver zu gestalten
- 2 Etablierung zusätzlicher niedrighwelliger, wohnortnaher und kostengünstiger gesundheitsorientierter Bewegungsangebote im ländlichen Raum
- 3 Verbesserung des Zugangs von Menschen ab 60 Jahren mit Bewegungsmangel zu regelmäßigen Bewegungsangeboten
- 4 Erhöhung der Motivation von Menschen ab 60 Jahren mit Bewegungsmangel zu mehr körperlicher Aktivität im Lebensalltag entsprechend den Nationalen Bewegungsempfehlungen

3 Modellregionen

In den ländlichen Regionen Mecklenburg-Vorpommerns sind Angebote zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung für ältere Menschen noch nicht flächendeckend etabliert. Das Potenzial solcher Angebote, für den Erhalt der körperlichen Mobilität und den damit verbundenen Zugewinn an Lebensqualität, kann somit nicht ausgeschöpft werden.

Hier bedarf es gezielter Maßnahmen zur Schaffung zusätzlicher Bewegungsangebote.

Die Projektaktivitäten fokussieren zunächst drei der sechs Landkreise Mecklenburg-Vorpommerns. Die Landkreise Ludwigslust-Parchim, Mecklenburgische Seenplatte und Vorpommern-Rügen fungieren als Modellregionen.

Diese sind überwiegend ländlich geprägt. Das wird anhand charakteristischer sozialräumlicher Faktoren wie geringer Besiedelung, wenigen vorhandenen Arbeitsmöglichkeiten am Wohnort, einer insgesamt

schwachen sozialen Infrastruktur sowie der schwierigen Erreichbarkeit sozialer und kultureller Einrichtungen deutlich.

Das Projekt fördert, anknüpfend an den Vereinssport im Land, den Auf- und Ausbau von Bewegungsangeboten für ältere Menschen im ländlichen Raum. Der Vereinssport verfügt über geeignete Organisationsstrukturen, um breiten Kreisen der Bevölkerung regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität zugänglich zu machen. Jedoch sollen die projektbezogenen Bewegungsangebote nicht auf vereinsgebundene Aktivitäten beschränkt werden. Vielmehr wird eine Offenheit der Angebote, für die individuellen Lebenswelten älterer Menschen, vorausgesetzt. Hier setzt das Projekt auf die Kooperation von Sportvereinen, Vertretern der Zielgruppe, zielgruppenspezifischer Einrichtungen sowie Anbietern sozialer Dienstleistungen vor Ort.

4 Schlüsselakteure

Für die erfolgreiche Umsetzung des Projekts gilt es, viele Menschen in einer Region für die Projektidee zu gewinnen und zur Mitwirkung zu motivieren. Folgende Personenkreise werden hierfür als Schlüsselakteure

angesehen, da sie eine besondere Position in der Region einnehmen oder bestimmte Kompetenzen und Ressourcen in die Projektarbeit einbringen können.

Kommunale Akteure	Zielgruppenspezifische Einrichtungen vor Ort	Vertreter der Zielgruppe
<ul style="list-style-type: none">■ Öffentliche Verwaltung■ Sportvereine■ Gemeinnützige Organisationen■ Unternehmen	<ul style="list-style-type: none">■ Pflegestützpunkte■ Selbsthilfegruppen■ Anbieter sozialer Dienstleistungen■ Freizeiteinrichtungen■ geriatrische Einrichtungen	<ul style="list-style-type: none">■ Seniorenbeiräte

5 Vorgehen

Das Projekt zielt darauf ab, mehr ältere Menschen in Bewegung zu bringen. Dazu soll das individuelle Gesundheitsbewusstsein gestärkt und gleichermaßen das Lebensumfeld insgesamt bewegungsaktiver gestaltet werden.

Erste Schritte

In einem ersten Schritt werden vorhandene Angebote und Bedarfe innerhalb einzelner Regionen in M-V identifiziert. Im Zuge dieser Kapazitäts- und Bedarfsanalyse wird erarbeitet, in welchen Regionen bereits bedürfnisgerechte Angebote für Ältere vorhanden sind, inwiefern diese bedarfsdeckend sind und wo wiederum ein Bedarf nach neuen Angeboten vorhanden ist. Maßgeblich für den Erfolg des Projektvorhabens ist hier eine gelingende Zusammenarbeit mit engagierten Akteuren vor Ort, im Rahmen kommunaler Arbeitskreise. Diese kennen die regionale Angebotsstruktur und die Anforderungen und Bedarfe der Zielgruppe, sodass die Analyse regionaler Kapazitäten und Bedarfe praxisnah umgesetzt werden kann.

Vermittlung in bestehende Angebote

Auf dieser Grundlage sollen im nächsten Schritt die Zugangsmöglichkeiten Älterer zu vorhandenen Bewegungsangeboten verbessert werden. Lebensweltorientierung, Niedrigschwelligkeit und Wohnortnähe der Angebote sind von zentraler Bedeutung, um bereits vorhandene Bewegungsangebote auf die Bedürfnisse älterer Menschen anzupassen. Es erfolgt eine direkte Ansprache von Interessenten, beispielsweise durch gleichaltrige Multiplikatoren,

Übungsleiter, Anbieter sozialer Dienstleistungen und Pflegekräfte. Dies wird durch die öffentliche Bewerbung der Bewegungsangebote, z.B. in Arztpraxen sowie die transparente Kommunikation der Projektaktivitäten vor Ort gewährleistet.

Schaffung neuer Angebote

Sofern die vorhandenen Kapazitäten ausgeschöpft sind, werden außerdem neue Bewegungsangebote entwickelt und vor Ort umgesetzt. Das können einerseits reguläre Angebote des Vereinssports sein. Aber auch Spaziergangs- und Radfahrgruppen und andere bewegte Freizeitangebote sind möglich. Um die Angebote vor Ort zu etablieren, ist es erforderlich, neue Gruppenleiter zu gewinnen. Diese werden im Rahmen des Projekts für die Bewegungsbedürfnisse älterer Menschen sensibilisiert und entsprechend qualifiziert.

Langfristige Perspektive

Anspruch des Projekts ist es, die entstandenen Bewegungsgruppen langfristig zu etablieren. Aufgrund des nachgewiesenermaßen hohen Beitrags regelmäßiger körperlicher Aktivität zur Gesundheitsförderung und Prävention, soll eine Einbindung der Angebote in kommunale Präventionskonzepte erreicht werden. In diesem Zusammenhang wird eine Verknüpfung der Projektaktivitäten mit weiteren gesundheitsfördernden Maßnahmen in den Lebenswelten älterer Menschen angestrebt. So können ältere Menschen nachhaltig von den Vorteilen eines aktiven und gesundheitsförderlichen Lebensstils profitieren.

Projektbausteine



Aufbau kommunaler Arbeitskreise für Bewegungsförderung

- Kontaktaufnahme zu kommunalen Akteuren und Vertretern der Zielgruppe
- Kapazitäts- und Bedarfsanalyse
- Ansprache möglicher Interessenten



Etablierung neuer Bewegungsangebote

- Anmietung von Bewegungsräumen
- Gewinnung von Gruppenleitern
- Qualifizierung von Übungsleitern



Vermittlung in bestehende Bewegungsangebote

- Öffentliche Bewerbung der Angebote
- Niedrigschwelligkeit vorhandener Angebote optimieren
- Unterstützung von Interessenten bei Mobilitätsproblemen



Durchführung von Bewegungsangeboten

- Verstetigung der Projektaktivitäten
- Einbindung der Bewegungsangebote in kommunale Präventionskonzepte
- Etablierung der projektbezogenen Bewegungsangebote vor Ort

6 Hintergrund

Welche Rolle spielt Bewegungsförderung im Alter?

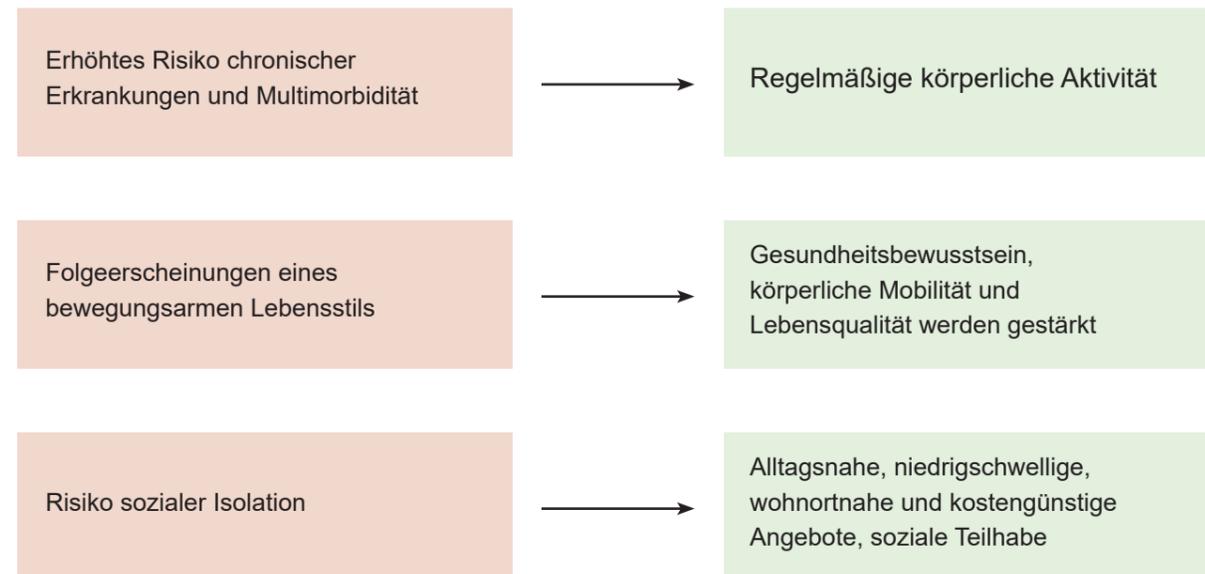
Mit fortschreitendem Alter erhöht sich das Risiko des Auftretens chronischer Erkrankungen und Mehrfacherkrankungen. Dies kann bis hin zu einem langfristig bestehenden Pflegebedarf führen. Somit sind ältere Menschen häufig auf Unterstützung bei der Alltagsbewältigung angewiesen. Diesen Entwicklungen gilt es, im Rahmen angemessener Prävention, frühestmöglich entgegenzuwirken, um ein Maximum an Lebensqualität im Alter zu sichern.

Etwa ab dem 60. Lebensjahr machen sich bei vielen Menschen Folgeerscheinungen eines bewegungsarmen Lebensstils bemerkbar. In dieser Lebensphase

treten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Diabetes Mellitus Typ 2 mit steigender Prävalenz auf.

Durch eine gezielte Förderung der körperlichen Aktivität lässt sich grundsätzlich in jedem Alter der Entstehung von Krankheiten und altersbedingten Beschwerden entgegenwirken. Im Alter erhöht sich jedoch der Stellenwert regelmäßiger körperlicher Aktivität, für den Erhalt der körperlichen Mobilität. Somit kann Bewegung als zentrale Voraussetzung für persönliche Lebensqualität begriffen werden. Grundsätzlich spielt es dabei keine Rolle, welche Art körperliche Aktivität ausgeübt wird. Entscheidend sind die Bewegungsintensität und die Regelmäßigkeit.

Potenziale von Bewegungsförderung für ältere Menschen



Was empfiehlt die Wissenschaft?

Älteren Menschen wird empfohlen, regelmäßig aktiv zu sein. Das Risiko der Entstehung chronischer Erkrankungen kann so reduziert werden. Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung beschreiben konkrete Bewegungsziele für ältere Erwachsene, um von der gesundheitsförderlichen Wirkung körperlicher Aktivität profitieren zu können.

- Mindestens 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität (z.B. 5 x 30 Minuten/Woche)

- Alternativ mindestens 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit höherer Intensität

- Kombination beider Intensitäten (Gesamtaktivität mindestens zehn Minuten/ Einheit, einzelne Einheiten verteilt über Tag und Woche)

- Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention mindestens an drei Tagen/Woche

- Muskelkräftigende körperliche Aktivitäten mindestens an zwei Tagen/Woche

(vgl. Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung 2016, S. 42)

Gesundheitsziele für ältere Menschen in Mecklenburg-Vorpommern

Auf der Grundlage der Landesrahmenvereinbarung zur Umsetzung der Nationalen Präventionsstrategie in Mecklenburg-Vorpommern wurden im Jahr 2019, durch das Aktionsbündnis für Gesundheit, Gesundheitsziele für drei Lebensphasen erarbeitet. Für die Lebensphase „Gesund älter werden“ sind dabei die folgenden Zielstellungen maßgeblich.

1. Ältere Menschen führen ein selbstbestimmtes und gesundheitsorientiertes Leben (Aufbau, Erhalt, Stärkung, Wiederherstellung)

2. Eine flächendeckende interdisziplinäre (u.a. medizinische, pflegerische und psychosoziale) Versorgung ist gesichert

Der „Erhalt bzw. [die] Verbesserung der körperlichen Aktivität bzw. Mobilität“ entspricht dem Teilziel 1.3. für die Lebensphase „Gesund älter werden“. Das Projekt „Bewegungsförderung für ältere Menschen in M-V“ leistet einen Beitrag zur Realisierung dieses Teilziels.

Weitere Informationen zu den Gesundheitszielen:

