

## **Let`s move together**

Mehr Bewegung: das S-E-T Konzept für Bewohnende und Mitarbeitende

Ein effizientes und effektives Bewegungsprogramm für Bewohnende und Mitarbeitende? Die körperliche Aktivität bei Betagten erhalten und gleichzeitig die betriebliche Gesundheitsförderung verbessern? Überzeugen Sie sich selbst!

## **Ausgangslage**

Aktuelle Richtlinien/Studien zur körperlichen Aktivität im Bereich hochbetagter Menschen sehen die Kombination von Ausdauer-, Flexibilitäts- und Kraftaktivitäten als förderlich an. Unter den vorhandenen Rahmenbedingungen im Bereich der stationären Langzeitpflege ist die Durchführung eines solchen vielseitigen Angebotes bisher nur schwer umsetzbar.

## **Vorhaben**

Es soll versucht werden, unter Einsatz des norwegischen S-E-T Konzepts (Methode aus der Physiotherapie, führend im Bereich der neuromuskulären Aktivierung, in den 80er Jahren in Norwegen entwickelt, permanente Weiterentwicklung der Methode und weltweite Forschung) ein möglichst effektives, effizientes und spassorientiertes Angebot für den Bereich der stationären Langzeitpflege zu entwickeln. Das Mobilitätsprogramm wird als Gruppentraining angeboten. Schwerpunkte des Programms sind Ausdauer, Kraft und Gleichgewichtsübungen, die zusätzlich mit einer spielerischen Tanzkomponente verbunden werden. Ein Pilotprojekt wurde in den Altersheimen der Stadt Zürich 2009 durchgeführt. Die Ergebnisse der Studie werden am 19. November vorgestellt. Um den Bekanntheitsgrad des S-E-T Konzeptes in der Pflegeeinrichtung zu erhöhen wird in gleichem Masse ein Programm zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge für die Mitarbeiter der Langzeitpflege angeboten. Hierzu wird ebenso das S-E-T Konzept genutzt, um Übungsprogramme durchzuführen, welche der ständigen körperlichen Belastung bei Pflegekräften entgegenwirken sollen.

## **Ziele**

Nutzenoptimierung: Schaffung eines einheitlichen Mobilitätsprogramms für Bewohner der Langzeitpflege unter Einbezug des S-E-T Konzeptes und gleichzeitiger Einsatz der Methode als aktives Übungsprogramm für Pflegenden, im Sinne eines Programms zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge

## **Nutzen für die Beteiligten**

### **Bewohner**

Effektives und effizientes, spassorientiertes und spielerisches Mobilitätsprogramm nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen mit dem S-E-T Konzept.

### **Mitarbeiter**

Das S-E-T Konzept zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge für Pflegekräfte.

## **Institution**

Innovation: Angebot eines Mobilitätsprogramms für Bewohnende und ein Angebot der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Optimaler Kosten- Nutzenfaktor.

Kratich, Ingo, Dipl. Pflegewirt (FH), Altersheime der Stadt Zürich, Altersheim Trotte, Lerchenbergstrasse 35/P, 8703 Erlenbach, Tel.: 076/4526306, E-Mail: [ingkra@me.com](mailto:ingkra@me.com)

Racic, Nebojsa, Dipl. Pflegefachmann (AKP, HöFa I), Altersheime der Stadt Zürich, Altersheim Oberstrass, Rainstrasse 85a, 8143 Stallikon, Tel.: 076/4211331, E-Mail: [n.racic@gmx.ch](mailto:n.racic@gmx.ch)