

## **Alter schützt vor Fitness nicht**

### **Mobilitätssteigerung im Alters- und Pflegeheim**

Im Rahmen der Jahresziele wurde in unserem Alters- und Pflegeheim ein Mobilitätswettbewerb ausgeschrieben. Kriterien waren z.B. 10 % weniger Rollstühle, Reduktion der Stürze. Die einzelnen Teams mussten gemeinsam ein Konzept erarbeiten. Dadurch wurden alle Mitarbeiter/innen motiviert, sich für die bessere Mobilität der einzelnen Bewohner einzusetzen.

Der Teamgeist wurde gefördert – es macht Spass und Freude mit diesem Mobilitätsprojekt zu arbeiten. Die Beziehung zu den Bewohnern wird vertieft. Plötzlich werden Liegevelo, Laufband und Treppen rege benutzt.

Das Ziel war und ist auch weiterhin, Steigerung der Beweglichkeit, weniger Rollstühle, selbstständigeres Bewegen, vermehrte Mithilfe bei der Mobilisation.

Den Mobilitätspreis 2008 erhielt die Pflegegruppe im Altersheim, wo noch etwas selbstständigere Bewohner leben. Sie haben im Haus einen Vitaparcour zusammengestellt, welcher nun wöchentlich von Bewohnern durchlaufen wird, in Begleitung einer Pflegeperson. Auch mit dem Rollstuhl können viele der Posten bewältigt werden. Die einzelnen Übungen sind mit Bildern beschrieben und können von den Bewohnern auch allein absolviert werden.

In der Demenzabteilung wurde ein Tanzcafe eingeführt, welches nun alle zwei Wochen stattfindet. Musik und Bewegung sind für diese Bewohner von grosser Bedeutung. Auch Angehörige können dabei bestens integriert werden.

In der Folge wurde nun auch eine Tanzstube mit Live-Musik für die ganze Institution eingeführt. Vermehrt kommen auch Besucher zu diesem Anlass.

In den beiden anderen Gruppen wurden individuelle Programme für die einzelnen Bewohner erarbeitet, regelmässig durchgeführt und protokolliert.

### **Leben ist Bewegung – Bewegung ist Leben!**

#### **Mehr Bewegung bringt**

- **Selbstständigkeit**
- **bessere Lebensqualität**
- **Lebensfreude in den Alltag**
- **zufriedene Bewohner und**
- **motivierte Mitarbeiter**

#### **Bewegung**

- **verhindert Krankheiten und Stürze**
- **verbessert die Koordination**
- **stärkt die Muskulatur**
- **vermindert Pflegeaufwand**

Hauser Ruth, Pflegefachfrau

Marlies Schüpbach, Pflegefachfrau, Gruppenleiterin

Heidi Cavigelli, Fachfrau Betreuung, Gruppenleiterin

Alters- und Pflegeheim Hinwil, Dürntnerstr. 12, 8340 Hinwil