

Transkript Hörbeitrag RBAPDSW Folge 10

Interview

Jannick Meyer (JM): Warum ist Bewegung im Alter wichtig?

Franziska Geise (FG): Bewegung ist das A und O um den Alltag bewältigen zu können. Schon das Aufstehen aus dem Bett ist die erste Kniebeuge, beim Kämmen müssen wir z.B. beweglich genug sein, um die Hand über den Kopf zu bekommen. Das sind Dinge, die man beim Sport übt, um im Alltag klarzukommen.

JM: Wie finde ich Angebote zur Bewegung für ältere Menschen?

FG: Ich empfehle den Gang zum heimischen Sportverein. Das ist immer das Richtige. Wer nicht weiß, wo der nächste Sportverein ist, es gibt Homepages, bei denen man die Postleitzahl eingeben kann, dann zeigt einem die Seite, wo man die nächsten Sportvereine finden kann. Meisten läuft es aber über „Mundpropaganda“. Die meisten Vereine haben viele Angebote. Als positive Entwicklung aus Corona hat sich ergeben, dass viele Vereine nun auch digitale Sportangebote online anbieten. Wenn schon eine Erkrankung vorliegt, z.B. im Bereich Orthopädie, gibt es die Möglichkeit, sich über den Arzt Sportangebote verschreiben zu lassen, dann werden die Kosten für den Reha-Sport übernommen und man muss nichts bezahlen. Wer noch keine Erkrankungen hat, kann Angebote aus dem Bereich der Prävention in Anspruch nehmen. Wir als Kreissportbund bieten aktuell z.B. einen Entspannungskurs an.

JM: Was gibt es für Bewegungsangebote, die sich an Einrichtungen oder Dienste richten?

FG: Auf jeden Fall. Es gibt z.B. das Projekt bewegte Alteneinrichtungen und Pflegedienste, bei dem es darum geht, dass Übungsleiter in die Einrichtung kommen oder der Pflegedienst die Leute von Zuhause abholen kann und in die Sporthalle bringt. Da gibt es Kooperationen, um den Sport zu den Menschen zu bringen. Bei uns im Kreis haben wir mittlerweile 3 Kooperationen. Ansonsten gibt es noch niedrigschwelligere Einstiege. Wir haben da z.B. den bewegten Flur, das ist eine eintägige Fortbildung für Pflegemitarbeiter.

JM: Was sind die Besonderheit der Zielgruppe älterer Menschen in Zusammenhang mit Bewegung und Sport?

FG: Das Wichtigste ist, dass man die Bewegung in den Alltag integriert. Man kann seinen Alltag aktiv gestalten. Die Treppe statt den Aufzug nehmen z.B. .
Es hilft außerdem Bewegungen mit Gegenständen zu verbinden. Wenn ich mir z.B. die Haare kämme, dann mache ich 3 Kniebeugen. Oder wenn ich mit dem Kochlöffel die Suppe umrühre, dann kreise ich zeitgleich die Hüfte dazu mit.

JM: Was ist Ihre Motivation im Bereich Bewegung und Ältere zu arbeiten?

FG: Ich bin sportlich, seitdem ich geboren wurde. Ich kann nicht ohne Sport. Der Faktor Spaß ist ganz wichtig. Ich habe quasi mein Hobby zum Beruf gemacht. Natürlich gibt es auch Büro-Tätigkeiten, aber es ist schön zu sehen, wenn man Leuten helfen kann, z. B. Krankheiten oder Verletzungen vorzubeugen.

Sie fragen, wir antworten

Pauline Volk: Liebe Zuhörerinnen, liebe Zuhörer, herzlich willkommen in der Rubrik Sie fragen, wir antworten. Mein Name ist Pauline Volk und ich werde heute versuchen Ihnen das neue Tool der Kompetenzgruppe Pflegeberatung, welche innerhalb der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz entstanden ist, näher zu bringen. Im Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen erreichen

uns immer wieder Anfragen, welche sich um die Unterstützungsplanung von zu pflegenden Personen dreht und der damit einhergehenden Berechnung des Pflegegrades. Die Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung wird in vielen Fällen von Pflegeberater*innen unterstützt. Der Pflegegradrechner soll Ratsuchenden, vor allem pflegenden Angehörigen, als erste Orientierung dienen, aus den Angaben der 6 gewichteten Module nach § 15 SGB XI, eine Einschätzung für den Pflegegrad zu liefern.

Es ist möglich innerhalb des Tools persönliche Notizen als Gedankenstütze, zu verfassen.

Es kann innerhalb jedes einzelnen Moduls beschrieben werden, welchen Schweregrad die jeweiligen Beeinträchtigungen haben.

Mit diesem Pflegegradrechner kann eine erste Einschätzung des Pflegegrades für Erwachsene vorgenommen werden z.B zur Vorbereitung der persönlichen Begutachtung.

Wichtig ist hier jedoch zu wissen, dass dieses Tool keinesfalls die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst ersetzt, sondern lediglich als Hilfestellung dienen soll.

[Veranstaltungshinweise](#)

Anna-Lena Krieger: Jetzt ist schon November und das Jahr ist fast schon wieder rum.

Das merkt man auch bei den Veranstaltungen.

Aber ich denke trotz Corona hat in diesem Jahr viel stattfinden können.

Am 1.12 von 10-14 Uhr findet das Carepaket statt. Dies ist in Kooperation mit der IHK und dem deutschen roten Kreuz.

Das Carepaket ist für alle Interessierte, die sich als ein Angebot zur Unterstützung selbstständig machen möchten

Die Veranstaltung findet in hybrider Form statt. Das bedeutet Sie können sich bequem von zu Hause dazu schalten.

[Anmelden kann man sich online bei der IHK](#)

Die [Verbraucherzentrale Nordrhein Westfalen bietet am 30.11. um 17 Uhr eine Online- Beratung zum Thema Hilfsmittel](#) an. Dort werden diese Fragen beantwortet

- Welches Sanitätshaus bietet benötigte Hilfsmittel an?
- Welches Modell ist das Richtige?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich mit der Versorgung unzufrieden bin?

Die Veranstaltung ist online und ohne Anmeldung möglich.

[Die europäische Kooperationsplattform EURECO bietet eine Online Konferenz an](#). Diese behandelt das Thema „Wege aus der digitalen Spaltung“

Menschen mit Behinderungen, mit Pflegebedarf oder mit psychischen Erkrankungen sind von den Auswirkungen der digitalen Spaltung in der Gesellschaft besonders betroffen. Die EURECO-Konferenz 2021 befasst sich mit Ansätzen, wie die Entwicklung gleichberechtigter digitaler Teilhabe auch für diese vulnerablen Gruppen vorangebracht werden kann.

Die Vorträge und Arbeitsgruppen befassen sich mit digitalen Innovationen, die sich an einzelne Personen, an Einrichtungen und Diensten sowie die regionale Entwicklung insgesamt richten. Vorgestellt werden europäische und internationale Erfahrungen und Beispiele.

Die Onlinekonferenz ist kostenlos und findet am 2. Und 3.12 statt.