



## **BaSAlt** – Verhältnisorientierte Bewegungsförderung und individuelle Bewegungsberatung im Setting „Altenwohnheim“

**Annika Frahsa**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

EBERHARD KARLS  
UNIVERSITÄT  
TÜBINGEN



**u<sup>b</sup>**

**b**  
UNIVERSITÄT  
BERN

# Praxisleitfaden



# Gesundes Altern als Zielgröße – auch im Pflegeheim

---

Gesundes Altern bedeutet im Pflegeheim...

- ...nicht vorrangig, von Krankheiten möglichst verschont zu bleiben, sondern:
  - ...eine aktive Rolle in der Gesellschaft spielen,
  - ...diskriminierungsfrei altern zu können,
  - ...unabhängig sein,
  - Wohlbefinden, eine hohe Lebensqualität und Lebenszufriedenheit sowie
  - herzliche Beziehungen zu anderen Menschen haben.

(vgl. <http://www.healthyageing.eu/steps-healthy-ageing>)

→ Die effektivste Strategie, um einen Menschen so lange wie möglich „biopsychosozial“ gesund und funktionsfähig zu halten, ist die körperliche Aktivität.

# Bewegung ist gesund – in jedem Alter

- Sturzprophylaxe
- Knochengesundheit
- Funktionelle Fähigkeiten
- Selbständigkeitserhalt
- Kognitive Fähigkeiten
- Mentale Gesundheit
- Lebensqualität

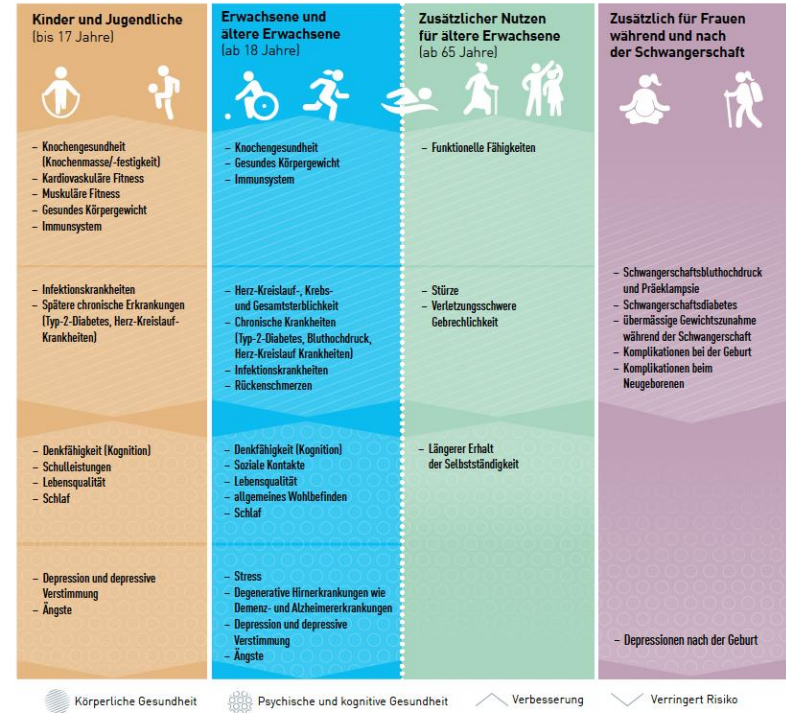


Abbildung 3: Wissenschaftlich belegter Nutzen von regelmäßiger Bewegung für die Gesundheit (12, 14, 17, 92) mit mittlerer bis starker Evidenz (ältere Erwachsene in Ergänzung zu Erwachsenen)



## Wie viel Bewegung ist empfohlen?

Sonderheft

Nationale Empfehlungen für Bewegung  
und Bewegungsförderung



### WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Empfehlung für ältere Erwachsene

- Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist**  
≥ 150 Min. (z.B. 5 × 30 Min.), z.B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen
- oder eine Kombination aus beiden Arten
- Oder ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist**  
≥ 75 Min. (z.B. 5 × 15 Min.), z.B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen
- Muskelkräftigende Aktivitäten**  
zusätzlich an ≥ 2 Tagen/Woche, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten
- Sitzen/Bildschirmzeiten**  
lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Für ältere Erwachsene mit eingeschränkter Mobilität  
zusätzlich an ≥ 3 Tagen/Woche: Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention

Strukturen schaffen  
Bewegung fördern  
lebenslang bewegen



## Menschen in Bewegung bringen



DER BEWEGUNGSRATSGEBER FÜR  
Kinder, Jugendliche, Erwachsene,  
ältere Erwachsene und Erwachsene  
mit chronischen Erkrankungen

BZgA  
Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung

LEBENS-LANG  
BEWEGEN

# Aktuelle Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

## Und im Setting Pflegeheim?

u<sup>b</sup>

b  
UNIVERSITÄT  
BERN

Sonderheft

Nationale Empfehlungen für Bewegung  
und Bewegungsförderung



### WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Empfehlung für ältere Erwachsene



- **Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist**  
≥ 150 Min. (z. B. 5 × 30 Min.), z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen
- oder eine Kombination aus beiden Arten**
- **Oder ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist**  
≥ 75 Min. (z. B. 5 × 15 Min.), z. B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen
- **Muskelkräftigende Aktivitäten**  
zusätzlich an ≥ 2 Tagen/Woche, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten
- **Sitzen/Bildschirmzeiten**  
lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

**Für ältere Erwachsene mit eingeschränkter Mobilität**  
zusätzlich an ≥ 3 Tagen/Woche: Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention

Strukturen schaffen  
Bewegung fördern  
lebenslang bewegen



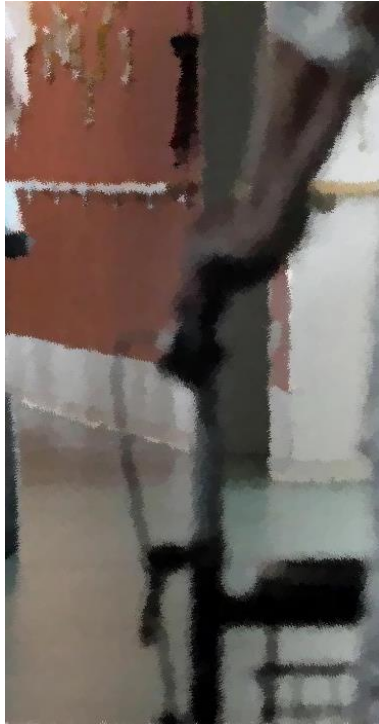
## Menschen in Bewegung bringen



DER BEWEGUNGSRATGEBER FÜR  
Kinder, Jugendliche, Erwachsene,  
ältere Erwachsene und Erwachsene  
mit chronischen Erkrankungen

BZgA  
Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung

LEBENS-LANG  
BEWEGEN



- Fremdbestimmung von Alltag und Lebensstrukturen
- Restriktion der Selbstbestimmung
- Impliziter Druck, vermeintliche Erwartungen zu erfüllen
- Machtgefälle
- Fürsorgeparadigma

## Zugleich:

- Reflexion der außerinstitutionellen Lebenswelt
- Freizeitmöglichkeiten

*Davies, 1989*  
*Goodman, 2013*  
*Heinzelmann, 2004*  
*Lewinson et al., 2012*  
*Marson & Powell, 2014*  
*Prins, 2010*

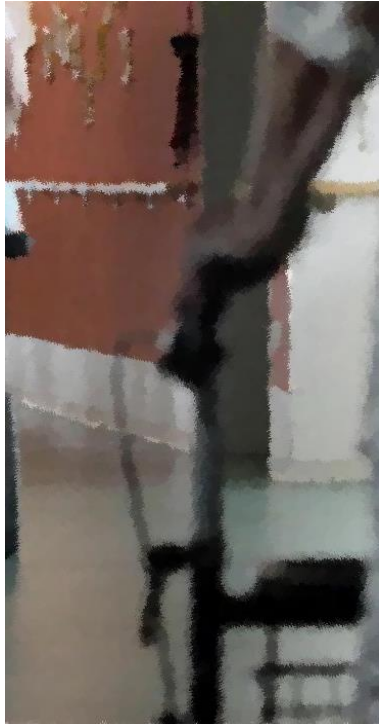
*Heinzelmann, 2004*

‘pseudo-totale sedentäre Institutionen’

# BaSAIltkontext – ein besonderes Setting

## Status quo in den beteiligten Einrichtungen

---



Bewegungsförderung

- mit geringer Priorität bedacht
- zugleich als relevant erachtet
- abhängig vom Engagement einzelner
- Auf informalen Übereinkünften basierend

--> Fehlende institutionelle Verankerung



# BaSAlt- Projekt

## Partizipatives Vorgehen

- **Gemeinsames Assessment von Status Quo, Bedarfen und Bedürfnissen**

- e.g. Photovoice, systematische Beobachtung

- **Integrierte Beratung**

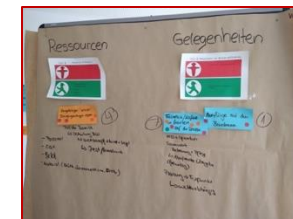
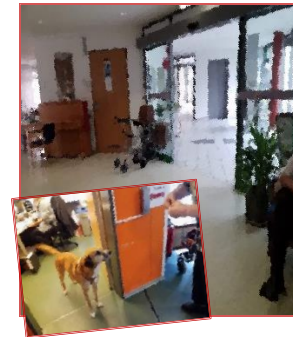
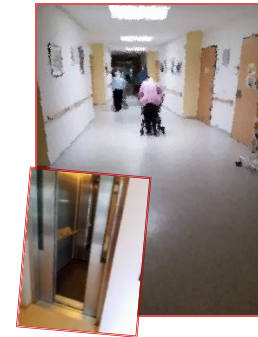
- Zukunftswerkstätten zur Maßnahmenentwicklung
- Individuelle Bewegungsberatung

- **Einrichtungsgelایتete Umsetzung**

- Kontinuierliche Beratung durch Forschungsteam

- **Partizipative Evaluation**

- Dokumentation
- Zielerreichungsskalen



## Das 10-Schritt Programm der Organisationsberatung

---

### Zukunftswerkstatt I

- Schritt 1 – Ideensammlung im Plenum
- Schritt 2 – Diskussion der Ideen in Kleingruppen
- Schritt 3 – Vorstellung der Kleingruppen-Ergebnisse im Plenum
- Schritt 4 – Favorisierung der Ideen im Plenum
- Schritt 5 – Erstellung des Maßnahmenkatalogs
- Schritt 6 – Umzusetzende Maßnahmen auswählen

### Zukunftswerkstatt II

- Schritt 7 – Planung der Maßnahmen nach dem SMART Prinzip
- Schritt 8 – Erfolgsdefinition mittels Zielerreichungsskalen (5-stufige Skala)

### Umsetzungszeitraum

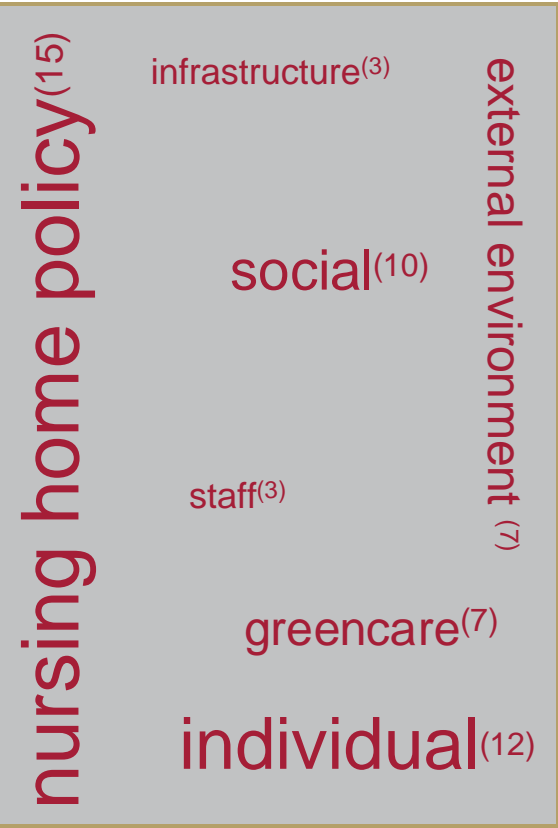
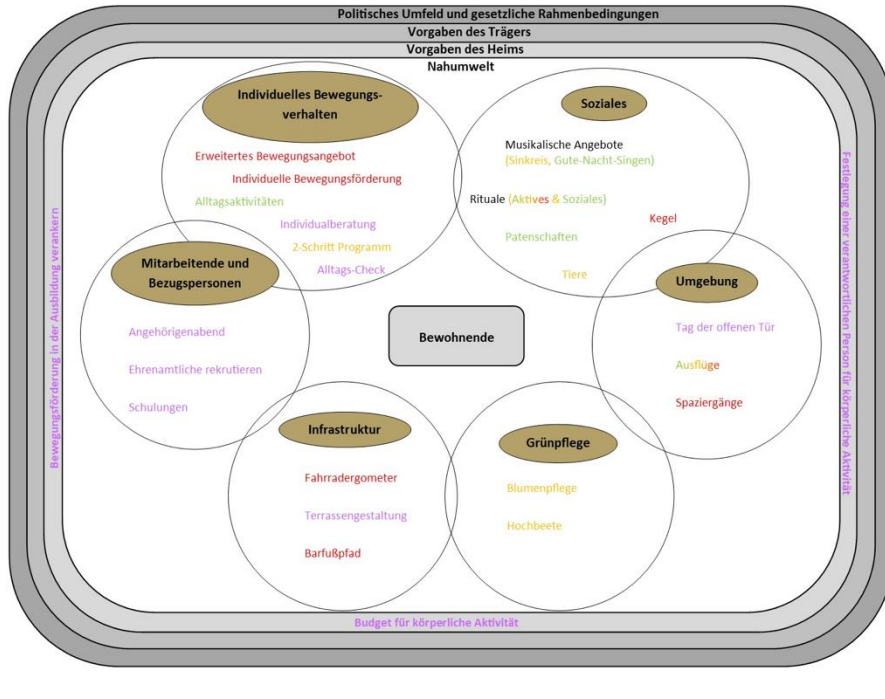
- Schritt 9 – Umsetzung der Maßnahmen im Alltag

### Evaluationsworkshop

- Schritt 10 – Erfolgsbewertung mittels Goal Attainment Scaling (5-stufige Skala)

# Entwickelte Maßnahmen

## Anzahl und adressierte Dimensionen



# Inaktivität und Sedentarität Bei Bewohnenden im Projektverlauf



2020: 84.7%



2021: 91.6%



2022: 71.1%



# Was haben wir erreicht?

- Sensibilisierung von Mitarbeitenden für Bewegungsförderung
- Breites Maßnahmenpektrum
- Verankerung des partizipativen Vorgehens
- Steigerung der organisationalen Bereitschaft für Bewegungsförderung

„Das liest doch eh keiner!“





# Was haben wir gelernt?

---

Bedarf an

- ❖ niedrigschwelligen Bewegungsgelegenheiten im Alltag ohne großen Personal- und Organisationsaufwand, z.B. hauswirtschaftliche Tätigkeiten; Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen
- ❖ Kompetenzförderung und grundlegender Wissensvermittlung über Bedingungen der Bewegungsförderung bei Mitarbeitenden
- ❖ schriftlicher Fixierung von Zuständigkeiten für Bewegungsförderung, d.h. Arbeitsplatzprofile und –beschreibungen
- ❖ Integration von An- und Zugehörigen der Bewohnenden, z.B. Spaziergänge bei Besuchen etc.

# Praxisleitfaden



## Danke an das BaSAIt team:

Dorothee Trüb (Altmeier), Viola Dembeck, Gerhard W. Eschweiler,  
Daniel Haigis, Lea-Sofie Hahn, Leon Matting, Andreas M. Nieß, Rebekka  
Pomiersky, Julia Schmid, Gorden Sudeck,  
**Ansgar Thiel/Projektsprecher**  
Partnerinnen und Partnern, Teilnehmende in den Einrichtungen



**Annika Frahsa**

Prof. Dr. phil.

Lindenhofprofessur für sozialräumliche  
Gesundheitssystemforschung

Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Universität Bern

[Annika.frahsa@unibe.ch](mailto:Annika.frahsa@unibe.ch)

## Ausgewählte wissenschaftliche Publikationen aus BaSAlt

---

- Altmeier, D., Thiel, A., & Frahsa, A. (2021). 'All We Have to Decide Is What to Do with the Time That Is Given to Us' a Photovoice Study on Physical Activity in Nursing Homes. *IJERPH*, 18(10), 5481. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105481>
- Frahsa, A., Trüb, D. & Thiel, A. (2023). The Applicability of Photovoice in Pseudo-total Institutions – Methodological Insights From an Exploratory Study on Physical Activity in Nursing Homes. *International Journal of Qualitative Methods* 22. <https://doi.org/10.1177/16094069231161602>
- Frahsa, A., ... & Thiel, A. (2020). „I trust in staff's creativity" -The impact of COVID-19 lockdowns on physical activity promotion in nursing homes through the lenses of organizational sociology. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(131). <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.589214>
- Hahn, LS., ... & Frahsa, A. (2024). A 10-step participatory program for developing, implementing, and evaluating physical activity promoting actions in nursing homes in Germany. *BMC Public Health* 24, 419. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17727-3>
- Hahn, L.-S., ...& Frahsa, A. (2023). Patterns of physical activity among nursing home residents before and during the Covid 19 pandemic—a systematic observation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 20(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s11556-023-00332-5>
- Thiel, A., Altmeier, D., Frahsa, A., Eschweiler, G. W., Nieß, A., Sudeck, G. on behalf of the BaSAlt consortium(2021). Saving lives through life-threatening measures? The COVID-19 paradox of infection prevention in long-term care facilities. *European Review of Aging and Physical Activity*, 18(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s11556-021-00265-x>
- Thiel, A., ...& Frahsa, A. (2021). BaSAlt — A mixed-methods study protocol on setting-based physical activity promotion and counseling in nursing homes. *Contemporary Clinical Trials Communications* 23 (2021) 100828.