

# Gesundheitsförderung durch Prävention

# Wegführung

Wer  
?

Welche  
Probleme  
?

Was  
wünschenswert  
?

Was  
erforderlich  
?

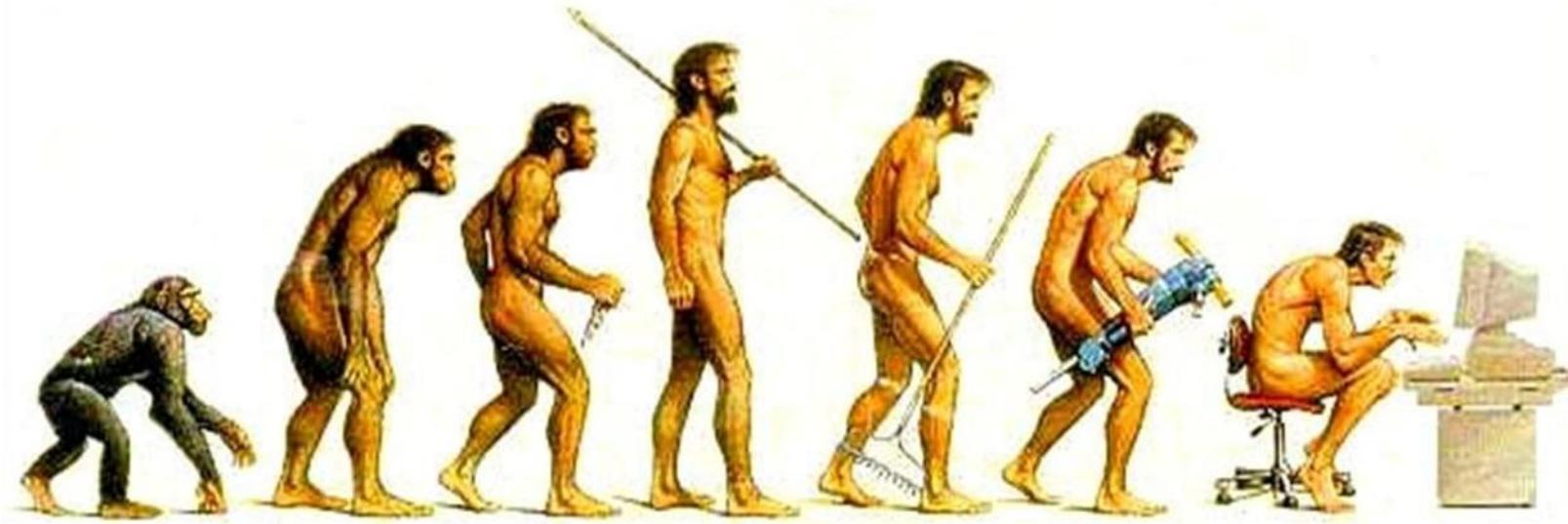
Welche  
Partner  
?

Wie geht es  
weiter  
?

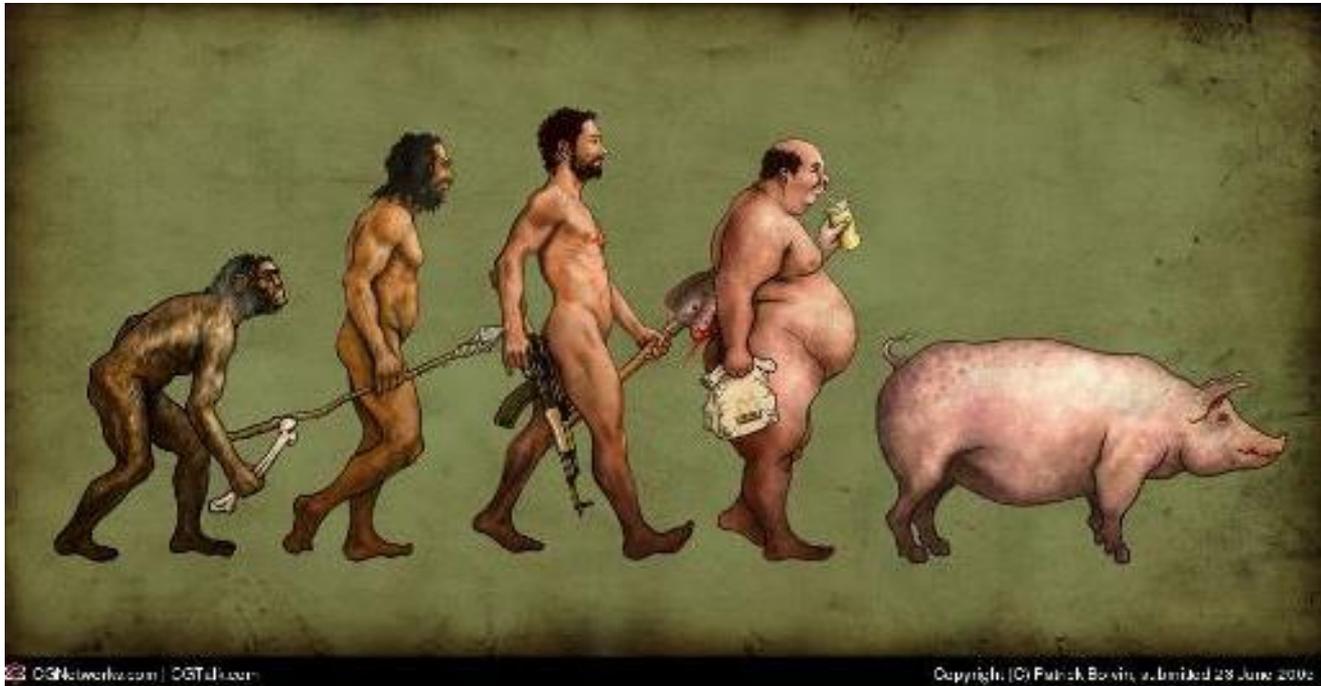
Wer  
?

# Für wen?

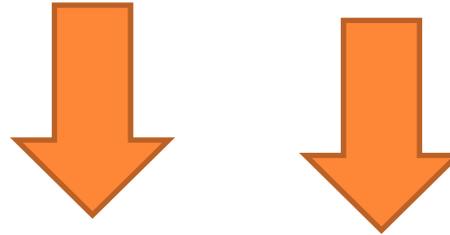
Wer  
?



Wer  
?

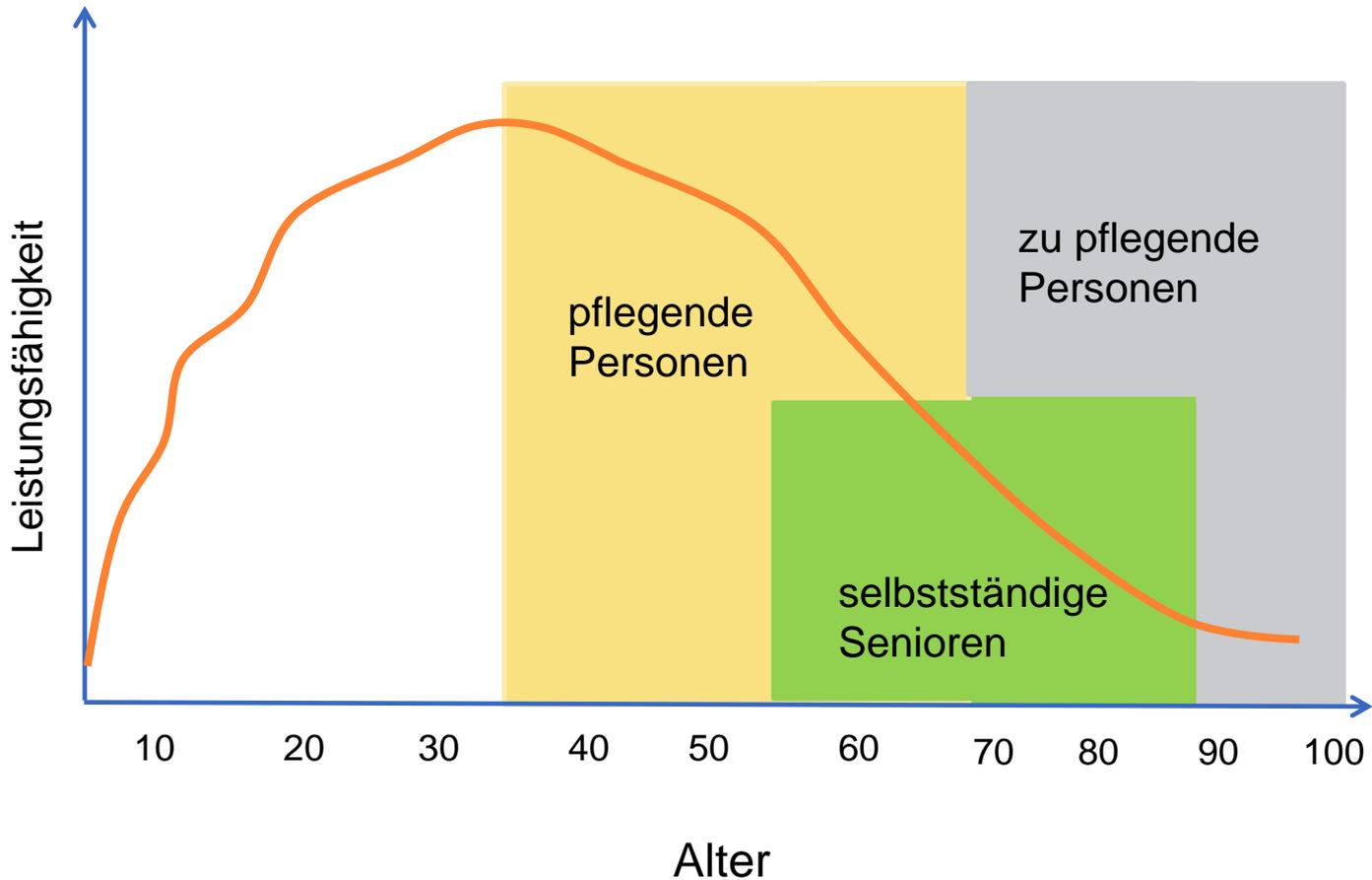


Wer  
?



Wer  
?

# Wir betrachten 3 Präventionsgruppen



Wer  
?

pflegende  
Personen

# Idealfall

zu pflegende  
Personen



selbstständige  
Senior



Wer  
?

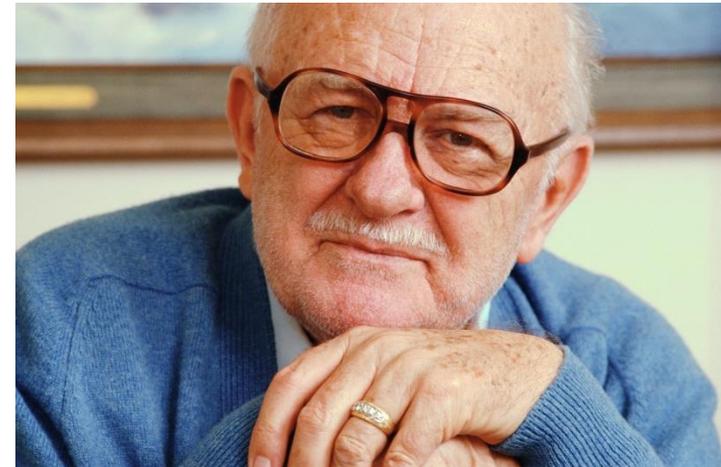
pflegende  
Personen

# Regelfall

zu pflegende  
Personen



selbstständige  
Senior



# Was sind die Probleme aus gesundheitlicher Sicht?

Welche Probleme ?

pfl egende  
Personen

selbstständige  
Senior

zu pfl egende  
Personen

Gefahr der.....

- Vereinbarung Beruf + Pflege
- keinen eigenen Freiraum, ohne Freizeit
- Verlust von Kontakten
- körperliche Überforderung
- psychische Überbelastung

- Verlust der Selbstständigkeit, Mobilität
- Vereinsamung
- Angst vor Neuem
- Antriebslosigkeit
- unzureichende Bewegung
- kein außer Haus bewegen
- ungesundes Bewegungs- und Essverhalten
- ungenügende Körperhygiene
- Sturzproblematik

Welche  
Wünsche  
?

# Was ist präventiv wünschenswert?

aus Sicht der pflegende Personen

- Vereinbarung Beruf + Pflege
- keinen eigenen Freiraum, ohne Freizeit
- Verlust von Kontakten
- körperliche Überforderung
- psychische Überbelastung

Flexible Arbeitszeit Arbeitgeber

Anerkennung der Pflegebedürftigkeit und deren Anrechnung

Urlaub ohne Angst der Vernachlässigung

Möglichkeiten für eigenen Freiraum wohnortnahe

altersgerechte Hobbys wohnortnahe

Möglichkeiten der Erhaltung der körperlichen Fitness und Bewegungsanleitungen

# Was ist präventiv wünschenswert?

Welche  
Wünsche  
?

aus Sicht der selbstständigen Senioren

Gefahr der.....

- Verlust der Selbstständigkeit, Mobilität
- Vereinsamung
- Angst vor Neuem
- antriebslos
- unzureichende Bewegung
- kein außer Haus bewegen
- ungesundes Bewegungs- und Essverhalten
- ungenügende Körperhygiene
- Sturzproblematik

Gruppenangebote, wohnortnahe

Angepasste, niederschwellige,  
auffordernde Angebote wohnortnahe

Regelmäßige Treffen

Bewegungsangebote, Sturzprophylaxe zur  
Erhaltung der Mobilität

Bewegungsangebote im Freien

Erreichbarkeit der Angebote

Wenig kostenintensive Angebote

Vereinsleben auch nach dem sportlichen  
Erfolg

Welche  
Wünsche  
?

# Was ist präventiv wünschenswert?

aus Sicht der zu pflegende Personen

- Verlust der Selbstständigkeit, Mobilität
- Vereinsamung
- Angst vor Neuem
- antriebslos
- unzureichende Bewegung
- kein außer Haus bewegen
- ungesundes Bewegungs- und Essverhalten
- ungenügende Körperhygiene
- Sturzproblematik

Gruppenangebote wohnortnahe

Angepasste, niederschwellige Angebote

Regelmäßige Treffen

Adressatengerechte Bewegungsangebote zur Erhaltung der Mobilität

Bewegungsangebote im Freien

Wenig kostenintensive Angebote

Welche  
Angebote  
?

# Was ist vorstellbar?

aus Sicht der pflegende Personen

Flexible Arbeitszeit Arbeitgeber

Anerkennung der Pflegebedürftigkeit und deren Anrechnung

Urlaub ohne Angst der Vernachlässigung

Möglichkeiten für eigenen Freiraum wohnortnahe

altersgerechte Hobbys wohnortnahe

Möglichkeiten der Erhaltung der körperlichen Fitness und Bewegungsanleitungen am Ort

Aufklärung über das Loslassen und Bedeutung des eigenen Freiraumes

Betreuungsmöglichkeiten auf Zeit (Urlaubszeit)

Freiraum durch Betreuung mittels eines externen Anbieters

Wohnortnahe adressatengerechte Bewegungs- und Freizeitangebote

Kursleiter geleitete Bewegungsangebote zur Erhaltung der körperlichen Fitness

# Was ist vorstellbar?

Welche  
Angebote  
?

aus Sicht der selbstständigen Senioren

Gruppenangebote, wohnortnahe

Angepasste, niederschwellige,  
auffordernde Angebote wohnortnahe

Regelmäßige Treffen

Bewegungsangebote, Sturzprophylaxe zur  
Erhaltung der Mobilität

Bewegungsangebote im Freien  
wohnortnahe

Erreichbarkeit der Angebote

Wenig kostenintensive Angebote

Vereinsleben auch nach dem sportlichen  
Erfolg

Gruppenvormittage im Gemeindehaus

Gemeinsame Projekte am Vormittag  
zum Verschönern des Ortes

Bewegungs- und Freizeitangebote  
durch Vereine, Initiativen

Freizeitbewegung unterstützt durch  
Kursleiter im Freien am Gemeindehaus

Unterstützung durch Gemeinde,  
Vereine und externe Anbieter

Gegenseitiges Treffen bei den Senioren  
zum kochen.....

Senioren unterstützen Junioren  
(Hausaufgabenstunden, kochen...)

# Was ist vorstellbar?

Welche  
Angebote  
?

aus Sicht der zu pflegende Personen

Gruppenangebote wohnortnahe

Angepasste, niederschwellige Angebote

Regelmäßige Treffen

Adressatengerechte Bewegungsangebote  
zur Erhaltung der Mobilität

Bewegungsangebote im Freien

Wenig kostenintensive Angebote

Vereinsleben auch nach dem sportlichen  
Erfolg

Gruppenvormittage im Gemeindehaus

Bewegungs- und Freizeitangebote  
durch Vereine, Initiativen

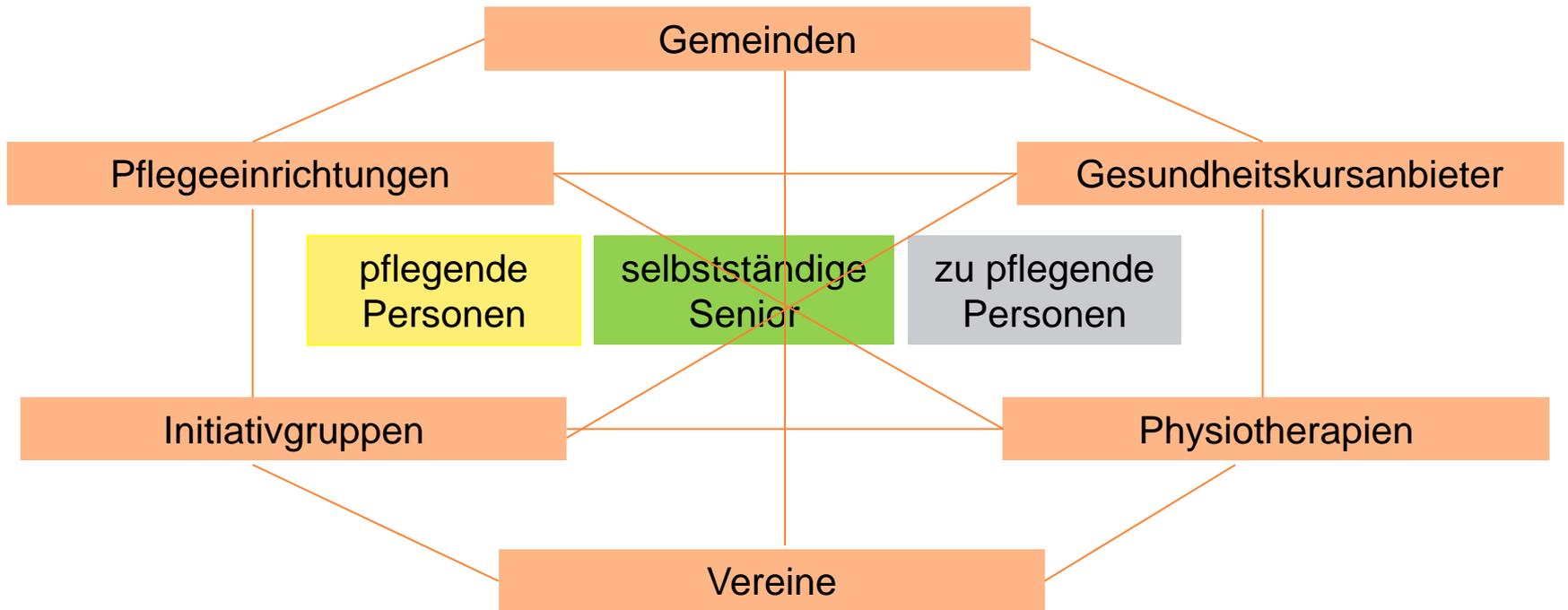
Gemeinsame Bewegungsangebote im  
Freien wie, gehen durch den Ort,  
Bewegung im Freien mit Kursleitern,  
Helfern

Gegenseitiges Treffen bei den Senioren  
zum Lesen, kochen durch Dritte

Bewegung + Kaffeekränzchen

Welche  
Partner  
?

# Wer sind die Macher vor Ort?



## Weitere Unterstützer?

Landkreis

Verbände

Landespolitik

Wie geht  
es weiter  
?

# Wir sollten heute noch mit praktikablen Ergebnissen aufwarten!



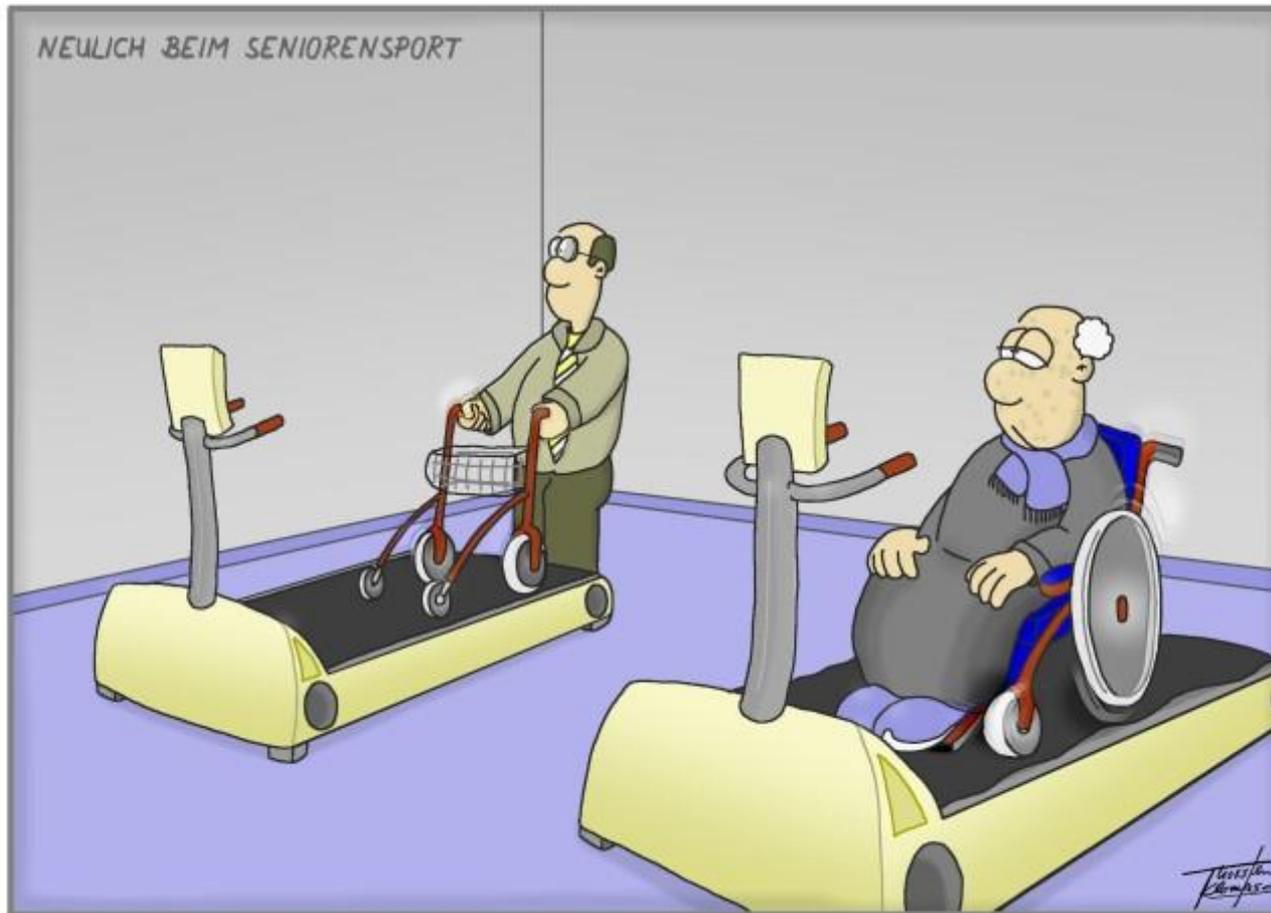
Wie geht  
es weiter  
?

# Aufgaben klar definieren und strukturieren mit einer Initiativstelle!



Wie geht  
es weiter  
?

# Sinnhafte, adressatengerechte Ideen umsetzen!



Wie geht  
es weiter  
?

# Sinnhafte, adressatengerechte Ideen umsetzen!



Wie geht  
es weiter  
?

# Ressourcen im Land, im Kreis nutzen!



Wie geht  
es weiter  
?

# Ressourcen im Land, im Kreis nutzen!



Wie geht  
es weiter  
?

# Ressourcen im Land, im Kreis nutzen!

Wie geht  
es weiter  
?

# Realisierbar, finanzierbar ohne Kopfstand!



Wie geht  
es weiter  
?

# Auf in die Arbeitsgruppen



Wie geht  
es weiter  
?

# mit viel Biss!

