DTB-Akademie

DTB-BEWEGUNGSEXPERT*IN IN DER PFLEGE

Ein Angebot für Pflegeeinrichtungen zur Umsetzung des aktuellen Expertenstandards Mobilität

Schulungen zu den Themen:

Bewegungsförderung bei Demenz
Mobil bleiben durch Sturzprävention
Gehirntraining durch Bewegung
Aktivierung im Liegen und Sitzen
Einfache Tänze
ROLLATOR-FIT®
u.v.m.

Der **Deutsche Turner-Bund (DTB)** ist mit über 5 Millionen Mitgliedern einer der größten Anbieter im Bereich „Fitness- und Gesundheitssport" in Deutschland. Innerhalb seiner **bundesweit agierenden DTB-Akademie** werden seit über 20 Jahren Aus- und Fortbildungen für Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Bewegungsfachkräfte auf höchstem Qualitätsniveau angeboten und durchgeführt.

Seit mehreren Jahren bietet die DTB-Akademie im Rahmen des regulären Weiterbildungsbetriebs als auch in Form von **Inhouse-Schulungen** auch **für Pflegeeinrichtungen** bundesweit ein vielfältiges und interessantes Weiterbildungsprogramm an, das auf **Mitarbeitende in der Pflege** ausgerichtet ist. Diese Weiterbildungen sind auf die Arbeit und die Bedürfnisse in stationären, teilstationären und ambulanten Altenpflegeeinrichtungen ausgelegt und entwickelt worden.

Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz richtet einen besonderen Fokus auf die Schaffung von Präventionsangeboten für die Bewohnerinnen und Bewohner von Einrichtungen der stationären Pflege (siehe dazu auch Leitfaden „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen" des GKV-Spitzenverbandes (Stand: August 2016)). Die **Förderung und Erhaltung von Bewegung und Mobilität** spielt dabei eine zentrale Rolle, die perspektivisch auch durch den „Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege nach § 113a SGB XI" noch stärker eingefordert wird.

Diesen neuen Herausforderungen muss in der Regel auch mit entsprechenden Weiterbildungsmaßnahmen bzw. entsprechenden Qualifikationen und Kompetenzen der Mitarbeitenden begegnet werden.

Die DTB-Akademie unterstützt mit ihrem Weiterbildungsangebot Einrichtungen darin, den Expertenstandard Mobilität verbindlich und verpflichtend umsetzen zu können. Damit wird für Pflegebedürftige auch der Anspruch auf zusätzliche Leistungen erfüllt.

Ein kompetentes Team erfahrener Referentinnen und Referenten vermittelt in inhaltlich verschiedenen und kombinierbaren Weiterbildungsmodulen viele praktische Übungen und gibt Tipps und Anregungen zur Verbesserung der Mobilität und Umsetzung von Bewegung in der Pflege.

DTB-BEWEGUNGSEXPERT*IN IN DER PFLEGE

Die Weiterbildungsmodule (jeweils 4 Lerneinheiten [LE]; 1 LE = 45 Minuten) können einzeln oder in Blöcken gebucht werden. Das Basismodul „Bewegungsförderung im Alter" ist dabei der verbindliche Einstieg in diese Qualifizierung, denn hier werden wichtige theoretische Grundlagen für alle weiteren Aufbaumodule vermittelt. Alle Module sind einzeln wähl- und kombinierbar und schließen mit einem Zertifikat ab. Der/Die zertifizierte **DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege (32 LE)** wird nach dem Besuch des Basismoduls und mindestens sieben weiteren Modulen ausgestellt und ist unbegrenzt gültig.

DIE WEITERBILDUNG IM ÜBERBLICK

DTB-Akademie

DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege

für Altenpflege-Fachberufe / Betreuungskräfte §53c SGB XI

32 LE

Aufbaumodule

JE MODUL 4 LE

MINDESTENS 7; FREI WÄHLBAR

- Geselligkeit durch einfache Tänze / Bewegungsfolgen
- Aktivieren durch Bewegung
- Aktivieren mit Qigong
- Rollator-Fit®
- Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen
- Bewegungsförderung bei Arthrose
- Aktivierung im Liegen und Sitzen
- Gehirntraining durch Bewegung
- Mobil bleiben durch Sturzprävention II
- Mobil bleiben durch Sturzprävention I
- Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der mittleren Phase
- Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der frühen Phase

Basismodul

4 LE

- Bewegungsförderung im Alter

VERPFLICHTEND

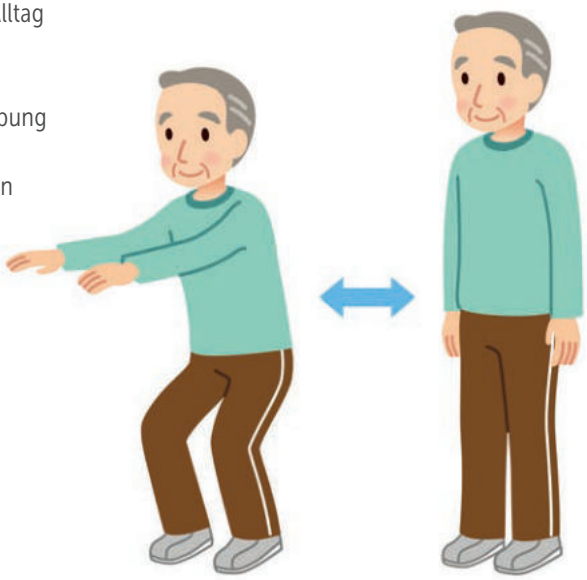
4 LE

BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ALTER

Das Basismodul (Theorie) vermittelt die wichtigsten Zusammenhänge von Bewegung und Mobilität im Alter. Regelmäßiges und gezieltes Krafttraining beugt dem altersbedingten Muskelverlust vor und ist damit wichtiger Bestandteil der Sturzprävention. Altersgerechtes Ausdauertraining und abwechslungsreiches Koordinationstraining sorgen für eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, verbessern die Gehirnleistung und können so den Verlust von kognitiven Fähigkeiten vermindern bzw. verzögern. Körper und Geist sind bis ins höchste Alter trainierbar – aber wie? Die Lerneinheiten verbinden die neuesten Erkenntnisse aus Sportwissenschaft, Gerontologie und Pflegewissenschaft. Sie werden praxisnah und verständlich für die Pflege und Betreuung im Alltag aufbereitet.

Inhalte:

- Was heißt schon alt?
- der natürliche Alterungsprozess und die Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung und gezielten Trainingsprogrammen für:
  - Ausdauerfähigkeit
  - Kraftfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Beweglichkeit
  - kognitive Fähigkeit
- die richtige Dosierung im Training – die Bedeutung von „Bewegungs-Snacks" im Alltag
- Organisationsformen für Gruppen- und Einzeltraining
- bewegungsfreundliche Umgebung schaffen
- Bewegung im Alltag integrieren



AUFBAUMODUL

4 LE

BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ IN DER FRÜHEN PHASE

Die Anzahl an Menschen mit Demenz im Alter von über 80 Jahren im ambulanten und stationären Bereich steigt ständig. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gezielte Bewegung eine positive Wirkung auf den Krankheitsverlauf, das Wohlgefühl, den Biorhythmus und das Verhalten hat, beispielsweise sinkt das Risiko zu stürzen. Dabei kommt der gezielten Fähigkeit „Kommunizieren" eine wesentliche Bedeutung zu.

Inhalte:

- Basiswissen zum Thema Bewegung und Demenz und aktuelle Forschungsergebnisse
- Basiswissen zum Thema Koordination/Ausdauer und Krafttraining
- Grundlagen der Kommunikation und Ansprache
- organisatorische Rahmenbedingungen
- Modellstunde

AUFBAUMODUL

4 LE

BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ IN DER MITTLEREN PHASE

Menschen mit Demenz in einer fortschreitenden Phase, deren geistige Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist, sowie die Möglichkeit zur Verhaltenskontrolle verloren gegangen ist, brauchen andere Rahmenbedingungen, um die positiven Effekte von Bewegung und Aktivierungsmaßnahmen umsetzen zu können. Bei der Übungsauswahl stehen vor allem das körperliche Wohlgefühl, der emotionale Ausgleich und die Wirkung auf den Biorhythmus im Vordergrund. In der Weiterbildung werden kurze gezielte Übungssequenzen und Aktivierungseinheiten für die Einzelbetreuung oder in kleinen Gruppen in gewohnter Umgebung aufgezeigt und ausprobiert.

Inhalte:

- Möglichkeiten und Grenzen der Bewegung für Menschen mit Demenz
- Vorstellung von kurzen Aktivierungssequenzen
- Kommunikation und Ansprache
- Alltagsmaterialien kreativ einsetzen
- Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung und Kinästhesie

AUFBAUMODUL

4 LE

MOBIL BLEIBEN DURCH STURZPRÄVENTION I

Derzeit ereignen sich in Deutschland jedes Jahr zwischen vier und fünf Millionen Stürze von älteren Menschen. Etwa jede/r zweite Bewohner*in eines Seniorenheims stürzt mindestens einmal im Jahr. Stürze und ihre Folgeerscheinungen sind einschneidende Erlebnisse für den älteren Menschen, verbunden mit einem hohen Risiko des Verlusts der Selbstständigkeit. Dabei brechen häufig nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstvertrauen mit den Folgen eines sozialen Rückzugs und einer Isolation.

Mit dieser Weiterbildung wird aufgezeigt, wie in einem Gruppentraining das Thema Sturzprävention auf Basis des Ulmer Modells umgesetzt werden kann. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen für die Kraft, die Balance und die Gehfähigkeit. Die Übungen richten sich an Personen mit moderatem Sturzrisiko, welche mit oder ohne Hilfsmittel noch geh- und stehfähig sind.

Inhalte:

- Basiswissen zum Thema Sturzrisiko
- Einführung von einfachen Tests
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Übungen zum Thema Gehtraining, Kraft und Gleichgewicht und Transferübungen
- Modellstunde
- Organisatorische Rahmenbedingungen

AUFBAUMODUL

4 LE

MOBIL BLEIBEN DURCH STURZPRÄVENTION II

Menschen mit starkem körperlichen Abbau oder zusätzlichen Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Schlaganfall oder Schwindel, haben ein besonders hohes Risiko zu Stürzen. Ein Gruppentraining ist dann meist nicht mehr möglich. Um auch bei diesen Personen ein gewisses Maß an Selbstständigkeit zu erhalten, ist es notwendig, in ganz kleinen Gruppen oder in Einzelbetreuung die Übungen anzuleiten und den nötigen Rahmen zu schaffen.

Inhalte:

- Basiswissen zum Thema Sturz und Menschen mit hohem Sturzrisiko, Besonderheiten und Bedürfnisse
- Sicherungsmaßnahmen
- kurze Bewegungssequenzen zum Thema Kraft, Gleichgewicht
- Umgang mit Ängsten
- Organisatorische Rahmenbedingungen
- Übungen zur Orientierungsfähigkeit Konzentration im Kontext von Alltagssituationen

AUFBAUMODUL

4 LE

GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse haben zu spannenden und bedeutsamen Ergebnissen geführt. Eine gezielte Mischung aus Ausdauertraining sowie Multitasking- und Koordinationsaufgaben hat sowohl positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System als auch auf die Gehirnleistung. In der Weiterbildung wird erläutert, wie ein solches Training von Kopf und Körper in stationären Einrichtungen umgesetzt werden kann.

Inhalte:

- Grundfunktionen des Gehirns und Auswirkungen körperlichen Trainings
- Bedeutung von Ausdauer und Koordinationstraining für die Gehirnleistung
- Grundlagen des gezielten Gehirntrainings
- bewegte Übungs- und Spielbeispiele

4 LE

AKTIVIERUNG IM LIEGEN UND SITZEN

Dieses Modul vermittelt Anregungen und Tipps, wie Menschen bewegt und aktiviert werden können, die aufgrund fehlender Kraft, mangelnder Standsicherheit oder gesundheitlicher Einschränkungen hauptsächlich liegen oder sitzen müssen. Eine Stärkung der vorhandenen Ressourcen kann dabei helfen, wieder auf die Füße zu kommen oder zumindest eigenständig vom Liegen ins Sitzen zu gelangen. Der Schwerpunkt wird in diesem Modul auf Bewegung im Liegen gesetzt.

Inhalte:

- typische körperliche und geistige Beeinträchtigungen
- Körperwahrnehmungsübungen
- vielfältige Anregungen, Tipps und Praxishilfen
- Integration kurzer Bewegungs- und Aktivierungseinheiten in den Alltag von Betreuung und Pflege

AUFBAUMODUL

4 LE

BEWEGUNGSFÖRDERUNG BEI ARTHROSE

Arthrose führt im höheren Alter häufig zu Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Muskelverspannungen. Die Lebensqualität der Betroffenen leidet darunter. Hier gilt: Bewegen statt Schonen! Durch ein gezieltes funktionelles Training kann dem weiteren Verlust körperlicher Fähigkeiten (Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit) entgegengewirkt werden. Dieses Modul vermittelt vielfältige Anregungen, Alltagstipps und Praxishilfen im Umgang mit diesem typischen Beschwerdebild.

Inhalte:

- funktionelles Training
- Übungspool zur Kräftigung, Gleichgewichtsschulung und Beweglichkeitstraining
- vielfältige Anregungen, Alltagstipps und Praxishilfen im Umgang mit Arthrose

AUFBAUMODUL

4 LE

BEWEGUNGSFÖRDERUNG BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

Neurologische Krankheitsbilder wie der Schlaganfall und M. Parkinson gehen mit verschiedenen motorischen Störungen einher. Studien zu dieser Problematik belegen, dass spezifische Bewegungsübungen die körperliche und emotionale Situation im Alltag deutlich verbessern können. Neben einigen theoretischen Informationen werden praktische Tipps zur Aktivierung im Alltag vermittelt.

Inhalte:

- Krankheitsbilder bei neurologischen Erkrankungen
- abgestimmte Bewegungsübungen und Aktivierungen im Alltag bei Funktionsstörungen
- praktische Tipps zur Aktivierung im Alltag bei Schlaganfall

AUFBAUMODUL

4 LE

ROLLATOR-FIT®

Der oft unbeachtete Begleiter älterer Menschen unterstützt nicht nur bei der Bewältigung des Alltags und erhält die Selbstständigkeit, sondern kann zudem gezielt als Trainingsgerät und Bewegungsmotivator eingesetzt werden. Diese neue Denkweise ermöglicht Senioreneinrichtungen, Begegnungsstätten und Pflegeheimen neue Möglichkeiten einer altersgerechten und abwechslungsreichen Bewegungsförderung zum Erhalt der Lebensqualität und im Sinne der Sturzprophylaxe. In diesem Modul wird der Umgang mit einem Rollator in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern.

Inhalte:

- der Weg von der Gehhilfe zum „Trainingsgerät"
- Übungen im Stehen, Sitzen und Rollatieren
- Übungen an und mit dem Rollator zur Konzentrationsförderung und Bewegungsgeschicklichkeit
- Übungen mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien
- Rollator-Tanz

AUFBAUMODUL

4 LE

AKTIVIERUNG MIT QIGONG

Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet „Arbeit am Qi", der universellen Lebenskraft, der Atmung und der Vitalität. Studien beweisen die positive Wirkung von Qigong für das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Auch Menschen mit Demenz oder Sturzrisiko profitieren von diesen ruhigen und fließenden Bewegungen, deren Bilder an die Natur angelehnt sind.

Inhalte:

- Basiswissen Qigong
- einfache und effektive Bewegungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen
- Koordinations- und Entspannungsübungen
- gelenkschonende Bewegungen
- Qigong und Atmung
- verschiedene Einsatzmöglichkeiten

AUFBAUMODUL

4 LE

AKTIVIEREN DURCH BEWEGUNG

Ein gezieltes Bewegungstraining ist die wichtigste Voraussetzung, um die Funktionsfähigkeit von Kopf und Körper im höchsten Alter zu erhalten. Dieses Modul vermittelt vielfältige Anregungen, Tipps und Praxishilfen, wie kurze Bewegungs- und Aktivierungseinheiten in den Alltag von Pflege und Betreuung integriert werden und wie dabei Alltagsbilder nützlich sein können. Dabei werden die typischen körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen berücksichtigt.

Inhalte:

- kurze Bewegungs- und Aktivierungseinheiten
- Alltagsbilder nützlich einsetzen
- Integration in den Alltag der Pflege und Betreuung unter Berücksichtigung typischer körperlicher und geistiger Beeinträchtigungen

AUFBAUMODUL

4 LE

GESELLIGKEIT DURCH EINFACHE TÄNZE/BEWEGUNGSFOLGEN

Tänzerisches Bewegen fördert die Geselligkeit, Ausdauer und Koordination. Einfache, kleine Tänze ermöglichen mit viel Spaß gemeinsam in Bewegung zu kommen! In diesem Modul werden einzelne „Tanzbausteine" erprobt, die sich zu unkomplizierten Choreografien zusammenstellen lassen. Mit dabei sind auch Ideen für Sitztänze oder gemischte Gruppen, in denen einige Senioren und Seniorinnen nur sitzen, andere sich noch gut fortbewegen können.

Inhalte:

- Ausdauer und Koordinationsförderung durch Tanzen
- kleine Tänze und leichte Choreografien
- Ideenpool für Sitztänze

IHRE ANSPRECHPARTNER*INNEN IN DEN REGIONEN

1 Bergisch Gladbach
DTB-Akademie NRW
Florian Klug
02202 / 20 03 - 24
klug@rtb.de

2 Frankfurt/Main
DTB-Akademie Hessen
DTB-Akademie-Team
069 / 678 01 - 189/134
dtb-akademie@dtb.de

3 Hamburg
VTF-Bildungswerk
Carin Reiter
040 / 419 08 - 236
reiter@vtf-hamburg.de

4 Hamm
DTB-Akademie NRW
Karin Schädlich
02388 / 300 00 - 26
schaedlich@wtb.de

5 Hannover
NTB Turn- und Sportfördergesellschaft
TSF-Team
0511 / 980 97 - 96
akademie@ntbwelt.de

6 Karlsruhe
DTB-Akademie Karlsruhe
Barbara Shaghaghi
0721 / 18 15 - 17
barbara.shaghaghi@badischer-turner-bund.de

7 Koblenz
DTB-Akademie Koblenz
Hans-Peter Kress
0261 / 135 - 153
referent-ausbildung@tvm.org

8 Saarbrücken
DTB-Akademie Saarbrücken
Giovanna Karle
0681 / 3879 - 234
karle@bildungswerk-stb.de

9 Stuttgart
DTB-Akademie Schwaben
Gudrun Bieg
0711 / 280 77 - 200
info@stb.de

Herausgeber
DTB-Akademie
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 678 01-0
www.dtb-akademie.de

DTB-Akademie