

QualiPEP-Teil-Checkliste: Körperliche Aktivität

Checkliste für Prävention und Gesundheitsförderung

Zielgruppe

Bewohnende
stationärer Pflegeeinrichtungen

Seite 3



Checkliste für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Zielgruppe

Mitarbeitende
stationärer Pflegeeinrichtungen

Seite 13



Arbeiten mit den Checklisten

Haben Sie sich für ein Handlungsfeld entschieden, dann nehmen Sie sich die Teil-Checkliste vor und gehen Punkt für Punkt die entsprechenden Qualitätskriterien durch. Wie Sie dabei konkret vorgehen können, zeigt Ihnen die folgende Übersicht.



Checkliste für Prävention und Gesundheitsförderung

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität hat viele positive Effekte auf die Gesundheit. Für pflegebedürftige Menschen trägt sie zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Durchführbarkeit der Aktivitäten des täglichen Lebens bei. Sie kann zudem die kognitiven Ressourcen stärken und die Prävention zusätzlicher Erkrankungen unterstützen. Sie trägt auch zur Dekubitus- und Sturzprophylaxe sowie zur Erhaltung und Förderung der Mobilität bei. Darüber hinaus können neben dem körperlichen auch das psychische Wohlbefinden und die soziale Teilhabe gefördert werden (vgl. GKV-Spitzenverband 2020b: 15f., Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege 2013, 2014, 2017).

*ermittelt aus Befragungen der Einrichtungen im Rahmen von QualiPEP, Auflistung ist unabhängig von einer Finanzierung durch die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung

Zielgruppe

Bewohnende stationärer
Pflegeeinrichtungen

Ziel

Steigerung der körperlichen Aktivität der Pflegebedürftigen

Beispielmaßnahmen*

Kurse (z. B. Kraft- und Balancetraining, Sitztanz, (Sitz-) Gymnastik, Thai Chi, Training für Menschen mit Gehbehinderung und Rollstuhlfahrende, Rollatorentaining, Bewegungsspiele, Gehtraining, Koordinationstraining, Kegeln),
Lebensweltübergreifende Kurse (z. B. Tanznachmittage außerhalb der Einrichtung gemeinsam mit älteren Menschen, die nicht in der Einrichtung leben, (Reha-)Sport gemeinsam mit externen Teilnehmenden)



Teil-Checkliste

Die Checkliste ist als Tabelle angelegt. Sie können mit der Tabelle bequem an Ihrem Bildschirm arbeiten.

Dafür müssten Sie sie auf Ihren Rechner lokal abspeichern.

Sie können die Tabelle aber auch herunterladen und als Ausdruck nutzen.

Hier können Sie einen Haken setzen. ☐	1.1 Die Einrichtungen nutzt Kooperationen zur Durchführung von Bewegungsangeboten. Die Nummer zeigt Ihnen, in welchen Abschnitt der Checkliste Sie sich befinden.	Anhand der Qualitätskriterien können Sie prüfen, wo Ihre Einrichtung steht. z. B. Sportverein, Tanzverein Beispiele aus der Praxis veranschaulichen, welche Maßnahmen das jeweilige Kriterium erfüllen.	Hier können Sie eigene Anmerkungen, Ideen oder Gedanken notieren. 
---	---	--	--

Erfüllt Ihre Einrichtung bereits einige der gelisteten Qualitätskriterien, können Sie sie mit einem Haken in der Checkbox markieren. So können Sie feststellen, wo Sie bereits auf einem guten Weg sind. Die leer bleibenden Punkte zeigen Ihnen Entwicklungspotenziale. Beispiele aus verschiedenen Einrichtungen können Sie dabei als Anregung nutzen. Kommen Ihnen beim Durchgehen eigene Ideen für mögliche Maßnahmen, so können sie diese ebenfalls in der Tabelle an entsprechender Stelle notieren. Falls eines der Kriterien für Ihre Einrichtung nicht relevant ist, können Sie auch dies in der Tabelle vermerken.

Mit einem  gekennzeichnet sind Hinweise, die Ihnen helfen, mit der Checkliste zurechtzukommen, oder die auf weitere Informationen aufmerksam machen.

1. Allgemein

☐ 1.1	Die Einrichtungen nutzt Kooperationen zur Durchführung von Bewegungsangeboten.	z. B. Sportverein, Tanzverein
☐ 1.2	Die Einrichtung hat ein Konzept zur Förderung der körperlichen Aktivität und Mobilität.	z. B. Bewegungsprogramme in Gruppen, Förderung der körperlichen Aktivität im Alltag, Sturzprävention, Angebote zur Förderung der Bewegung und Kognition

2. Soziale Teilhabe

☐ 2.1	Bei der Durchführung von Präventionsmaßnahmen achtet die Einrichtung darauf, dass gemeinschaftsbildende Aktivitäten in die Angebote einbezogen werden, um neben Gesundheit auch soziale Teilhabe, soziale Netzwerke und Wohlbefinden zu fördern. Hierzu organisiert die Einrichtung Bewegungsangebote, – die außerhalb der Einrichtung stattfinden und/oder – für externe Teilnehmende geöffnet sind.	z. B. Angebote im Quartier, „Seniorentanz“ gemeinsam mit älteren Menschen, die nicht in der Einrichtung leben, Mobilitätstraining, u. a. auf den Wochenmarkt gehen
☐ 2.2	Die Einrichtung nutzt Kooperationen zur Durchführung lebensweltübergreifender Bewegungsangebote.	z. B. Rehasport mit Sportverein, Gymnastik für ältere Menschen

- | | | |
|------------------------------|--|---|
| ☐ 2.3 | Die Einrichtung ermöglicht allen Bewohnenden die Teilnahme an den Bewegungsangeboten, d. h. mit jeglichen Einschränkungen der Mobilität sowie kognitiven Einschränkungen, insbesondere auch mit Demenz. | z. B. Kraft- und Balancetraining, Sitztanz, Senioren-Sport-Parcours, Tanzveranstaltung unter Einbindung demenziell erkrankter Bewohnender |
|------------------------------|--|---|

3. Personelle Gegebenheiten und Gestaltung der Arbeitsabläufe

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| ☐ 3.1 | Mitarbeitende bzw. Externe, die Angebote leiten verfügen über eine fachliche und pädagogische Qualifikation. | z. B. Einweisung in Sportgeräte, Trainingsleitung, Übungsleiterschein |
| ☐ 3.2 | Angebotsleitungen sind im Umgang mit demenziell erkrankten Bewohnenden geschult, um ihnen so die Teilnahme zu ermöglichen. | z. B. Expertenstandard Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz |

 siehe auch **Anregungen für die Praxis, Seiten 11 und 12**

- | | | |
|------------------------------|--|-------------------------------------|
| ☐ 3.3 | Die Mitarbeitenden werden in die Entwicklung von Bewegungsangeboten einbezogen. | z. B. Teamsitzungen, Arbeitsgruppen |
|------------------------------|--|-------------------------------------|

4. Räumlichkeiten und bauliche Gegebenheiten

☐ 4.1	Die Einrichtung verfügt über möglichst barrierefreie, geeignete Räumlichkeiten mit einer angemessenen Größe zur Durchführung von Bewegungsangeboten.	z. B. geeigneter Raum zum Turnen
☐ 4.2	Die Einrichtung verfügt über eine geeignete und bewegungsförderliche Ausstattung zur Durchführung von Bewegungsangeboten und zur Förderung der Mobilität ihrer Bewohnenden.	z. B. Gymnastikmatten, Sportgeräte, Sport-Parcours im Garten der Einrichtung
☐ 4.3	Die Einrichtung erstellt ein Konzept, um langfristig eine bewegungsfördernde Infrastruktur aufzubauen.	z. B. Gartenanlage zum Spaziergehen, ggf. Begleitung durch Betreuungskräfte beim Spaziergang

5. Niedrigschwellige Teilnahme

☐ 5.1	Personalwechsel bei der Angebotsleitung werden vermieden.	z. B. Mitarbeitende der Einrichtung führen Angebote zur Bewegungsförderung durch, es gibt dauerhaft angelegte Kooperationen mit Vereinen
☐ 5.2	Die Einrichtung ermöglicht und fördert die Schulung von Mitarbeitenden als Angebotsleitung.	

☐ **5.3** Die Einrichtung verteilt die verschiedenen Bewegungsangebote zeitlich über den Tag.

☐ **5.4** Die Einrichtung organisiert eine möglichst breite Auswahl an Bewegungsangeboten.

☐ **5.5** Die Einrichtung ermöglicht eine kostenfreie oder zumindest kostengünstige Teilnahme.

☐ **5.6** Die Mitarbeitenden motivieren die Bewohnerschaft fortlaufend und individuell zur Teilnahme an den Bewegungsangeboten. z. B. Bezugspflegende

6. Wahrung der Selbstbestimmung

☐ **6.1** Für die Bewohnenden ist die Teilnahme an Bewegungsangeboten freiwillig.

☐ **6.2** Die Einrichtung beteiligt die Bewohnenden an der Entwicklung von Bewegungsangeboten. z. B. über den Heimbeirat und darüber hinaus

7. Wirksamkeit

! Zur Messung der Wirksamkeit können neben Befragungen und Gesprächen mit Bewohnenden, Angehörigen oder durch Arbeitsgruppen auch vorhandene Daten/Informationen der Einrichtung genutzt werden (z. B. Pflegegrade/Erkrankungen/allg. Dokumentation wie Pflegeplanung, Risikoeinschätzungen, Ergebnisse des neuen indikatorengestützten Qualitätsprüfsystems in der stationären Pflege).

☐ 7.1	Die Bewohnenden nutzen die Bewegungsangebote.	z. B. die Teilnehmenden nehmen 80 % der Kurseinheiten wahr
☐ 7.2	Eine Vielfalt der Teilnehmenden liegt vor, d. h. die Angebote sind für alle Bewohnenden offen und angepasst.	z. B. auch demenziell erkrankte Teilnehmende
☐ 7.3	Die Teilnehmenden bewerten die Bewegungsangebote positiv.	z. B. Nachbefragung, Feedbackbogen, Fragebogen
☐ 7.4	Die Einrichtung, die Teilnehmenden, die Angehörigen o. ä. Personen stellen eine Steigerung der Aktivitäten zur Durchführung des täglichen Lebens seit der letzten Betrachtung, bspw. einer Bedarfsanalyse, fest.	z. B. Nutzung vorliegender Ergebnisse, bestehender Dokumentationen etc.
☐ 7.5	Die Einrichtung, die Teilnehmenden, die Angehörigen o. ä. Personen stellen eine Verbesserung der Mobilität seit der letzten Betrachtung, bspw. einer Bedarfsanalyse, fest.	z. B. Nutzung vorliegender Ergebnisse, bestehender Dokumentationen etc.

☐ 7.6	Die Einrichtung, die Teilnehmenden, die Angehörigen o. ä. Personen stellen eine Verbesserung des Bewegungsstatus seit der letzten Betrachtung, bspw. einer Bedarfsanalyse, fest.	z. B. Nutzung vorliegender Ergebnisse, bestehender Dokumentationen etc.
☐ 7.7	Die Einrichtung, die Teilnehmenden, die Angehörigen o. ä. Personen stellen eine Verbesserung des Bewegungsverhaltens seit der letzten Betrachtung, bspw. einer Bedarfsanalyse, fest.	z. B. Nutzung vorliegender Ergebnisse, bestehender Dokumentationen etc.
☐ 7.8	Die Einrichtung, die Teilnehmenden, die Angehörigen o. ä. Personen stellen eine Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität in Form der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens seit der letzten Betrachtung, bspw. einer Bedarfsanalyse, fest.	z. B. Nutzung vorliegender Ergebnisse, bestehender Dokumentationen etc.

Hinweise und Anregungen

Hinweis

Zur Durchführung von Angeboten zur körperlichen Aktivität gibt es Möglichkeiten zur Finanzierung durch gesetzliche Pflegekassen, die teilweise auch selbst Kurse anbieten. Bei einer Finanzierung müssen die Kriterien für die Leistungen der gesetzlichen Pflegekassen in der Prävention und Gesundheitsförderung nach § 5 SGB XI eingehalten werden. Die Kriterien sind im Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen des GKV-Spitzenverbandes festgelegt.

Mehr dazu auf
[gkv-spitzenverband.de](https://www.gkv-spitzenverband.de)

Anregungen

„**Lübecker Modell Bewegungswelten**“ – Die Interventionen zur körperlichen, geistigen und sozialen Aktivierung wurden durch die Forschungsgruppe Geriatrie entwickelt und gehören zum Programm „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Sie sind u. a. auf stationäre Pflegeeinrichtungen angepasst. Neben Übungsstunden in der Gruppe wird auch ein individuelles tägliches Übungsprogramm eingeführt. Die Wirksamkeit des Programms wurde wissenschaftlich gezeigt. Auf der Homepage finden Sie Hinweise zu Schulungskursen für die Angebotsdurchführung, Materialien für Übungsleitende und Fördermöglichkeiten.

Mehr dazu auf
[gesund-aktiv-aelter-werden.de](https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Eine Übersicht verschiedener **Interventionen zur Bewegungsförderung** bietet das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Genannt werden Ziele und Inhalte der Interventionen, die Zielgruppe (z. B. ohne / mit kognitiven Einschränkungen) sowie die erforderlichen personellen Ressourcen und Rahmenbedingungen (z. B. Raum, Material).

Mehr dazu auf
[zqp.de](https://www.zqp.de)

Eine Übersicht über verschiedene **Interventionen zur Förderung funktionaler Fähigkeiten** sowie deren Empfehlungsgrade bietet das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) auf einer Website zum Thema Prävention in der stationären Pflege.

Mehr dazu auf
[pgpf.de](https://www.pgpf.de)

Der **Expertenstandard Erhaltung und Förderung der Mobilität** gibt einen konzeptionellen Rahmen für die evidenzbasierte, bedürfnisgerechte Pflege zur Erhaltung und Förderung der Mobilität.

Mehr dazu auf
[gkv-spitzenverband.de](https://www.gkv-spitzenverband.de)

Der **Expertenstandard Sturzprophylaxe** in der Pflege befasst sich mit der Vorbeugung von Stürzen und Sturzfolgen, ohne eine Einschränkung der Bewegungsfreiheit zu verursachen.

Mehr dazu auf
[dnqp.de](https://www.dnqp.de)

Der **Expertenstandard Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz** beschreibt die person-zentrierte Beziehungsgestaltung und -förderung. Personen mit Demenz sollen als gleichberechtigtes Gegenüber wahrgenommen und angenommen werden. Über die Pflegekräfte hinaus soll das Konzept auch Angehörigen und weiteren Assistenzpersonen vermittelt werden.

Mehr dazu auf
[dnqp.de](https://www.dnqp.de)

Checkliste für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Bewegungsförderliche Umgebung, bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Mitarbeitende

Bewegungsfördernde Maßnahmen ergänzen die Beratung zur gesundheitsfördernden Arbeitsgestaltung und die gesundheitsförderliche Gestaltung betrieblicher Rahmenbedingungen in Form einer bewegungsförderlichen Umgebung um Gruppenangebote, die Wissen und Handlungskompetenzen zur körperlichen Aktivität aufbauen und Belastungen und Beschwerden des Bewegungsapparates bewältigen helfen (vgl. GKV-Spitzenverband 2020a: 124).

*ermittelt aus Befragungen der Einrichtungen im Rahmen von QualiPEP, Auflistung ist unabhängig von einer Finanzierung durch die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung

Zielgruppe

Mitarbeitende stationärer Pflegeeinrichtungen

Beispielmaßnahmen*

Kurse (z. B. Rückenschule, Pilates, Zumba, Ski-/Langlaufkurs, Nordic Walking, Lauftraining, aktivierende Pause; Kooperation mit Sportverein),

Finanzielle Anreize (z. B. Fitnesskarte mit Bonussystem, Schnuppermonat im Sportstudio, Vergünstigungen im Schwimmbad),

Schulungen (z. B. Kinästhetik, rückengerechtes Arbeiten)

Eigene Vereine/Wettkämpfe (z. B. Kegeln, Fußball, Firmenläufe, Drachenbootrennen),

Weiteres (z. B. Walking + gesundes Essen, Rückensprechstunde, Fitnessraum mit Anleitung)



Teil-Checkliste

Die Checkliste ist als Tabelle angelegt. Sie können mit der Tabelle bequem an Ihrem Bildschirm arbeiten.

Dafür müssten Sie sie auf Ihren Rechner lokal abspeichern.

Sie können die Tabelle aber auch herunterladen und als Ausdruck nutzen.

Hier können Sie einen Haken setzen.

Anhand der Qualitätskriterien können Sie prüfen, wo Ihre Einrichtung steht.

z. B. Walking und gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung

Hier können Sie eigene Anmerkungen, Ideen oder Gedanken notieren.

☐ 1.2	Die Einrichtung kombiniert Bewegungsangebote bedarfsbezogen mit anderen Handlungsfeldern.	Beispiele aus der Praxis veranschaulichen, welche Maßnahmen das jeweilige Kriterium erfüllen.	
------------------------------	--	--	--

Die Nummer zeigt Ihnen, in welchen Abschnitt der Checkliste Sie sich befinden.

Erfüllt Ihre Einrichtung bereits einige der gelisteten Qualitätskriterien, können Sie sie mit einem Haken in der Checkbox markieren. So können Sie feststellen, wo Sie bereits auf einem guten Weg sind. Die leer bleibenden Punkte zeigen Ihnen Entwicklungspotenziale. Beispiele aus verschiedenen Einrichtungen können Sie dabei als Anregung nutzen. Kommen Ihnen beim Durchgehen eigene Ideen für mögliche Maßnahmen, so können sie diese ebenfalls in der Tabelle an entsprechender Stelle notieren. Falls eines der Kriterien für Ihre Einrichtung nicht relevant ist, können Sie auch dies in der Tabelle vermerken.

Mit einem gekennzeichnet sind Hinweise, die Ihnen helfen, mit der Checkliste zurechtzukommen, oder die auf weitere Informationen aufmerksam machen.

1. Allgemein

☐ 1.1	Das Präventionskonzept zur Bewegungsförderung bezieht Aspekte zur Förderung der sozialen Teilhabe am Arbeitsplatz und gemeinschaftsbildende Aktivitäten ein.	z. B. Freizeitaktivitäten, Ausflüge, Teambuildingmaßnahmen, Fußballverein, Firmenläufe
☐ 1.2	Die Einrichtung kombiniert Bewegungsangebote bedarfsbezogen mit anderen Handlungsfeldern.	z. B. Walking und gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung
☐ 1.3	Die Einrichtung nutzt Kooperationen.	z. B. mit Sportverein, Sportstudio

2. Rahmenbedingungen

 Die Einrichtung sorgt für Rahmenbedingungen, die Bewegungsförderung begünstigen.

☐ 2.1	Die Einrichtung sorgt für gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen, siehe Hauptcheckliste, 1.2.1-1.2.6.	
☐ 2.2	Die Einrichtung sorgt dafür, dass es sowohl interne als auch externe und passgenaue Angebote zur Bewegungsförderung gibt.	z. B. Dehnungs- und Kräftigungsangebote, Muskelaufbautraining, Rückenschule, Ausdauerangebote z. B. Lauftraining, Angebote zum Ausgleich der beruflichen körperlichen Belastung (z. B. aktivierende Pause)

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| ☐ 2.3 | Die individuellen Angebote zur Bewegungsförderung sind <ul style="list-style-type: none">– möglichst arbeitsplatzbezogene Formate– dauerhaft im Arbeitsalltag umsetzbar– in angemessenen Räumlichkeiten durchführbar– in zumutbaren Entfernungen erreichbar– zeitlich auf den Schichtplan abgestimmt– mit oder sogar innerhalb der Arbeitszeit realisierbar– mit ausreichend Plätzen zur Teilnahme ausgestattet– freiwillig | z. B. flexible, partizipative und verbindliche Abstimmung der Arbeitszeit, zeitflexible Bewegungsangebote wie Fitnessraum (mit Anleitung) |
| ☐ 2.4 | Die Einrichtung informiert ihre Mitarbeitenden regelmäßig und umfassend über Angebote. | z. B. Newsletter, Flyer, E-Mails, Teambesprechungen |
| ☐ 2.5 | Die Mitarbeitenden werden in die Entwicklung der Angebote eingebunden. | z. B. Befragung, Arbeitsgruppe, Workshop, Teambesprechungen |

3. Teilnahme

! Die Einrichtung begünstigt die Teilnahme an Angeboten zur Bewegungsförderung durch finanzielle Anreize.

☐ 3.1 **Die Einrichtung ermöglicht eine einfache, ggf. kostenlose Teilnahme an internen Angeboten.**

☐ 3.2 **Die Einrichtung ermöglicht Vergünstigungen für externe Angebote.**

z. B. finanzielle Unterstützung, Anrechnung auf Arbeitszeit, Kooperation mit Anbietern wie Schwimmbad oder Sportstudio, Bonussystem für die aktive Mitgliedschaft im Sportverein

Hinweise und Anregungen

Hinweis

Zur Umsetzung von betrieblicher Gesundheitsförderung kann eine Beratung durch die gesetzliche Krankenversicherung erfolgen, die insb. bei der Umsetzung des Gesundheitsförderungsprozesses behilflich ist. Zudem werden je nach Krankenkasse teilweise auch Maßnahmen zu den Themenfeldern angeboten bzw. finanziert. Zur Finanzierung sind die Kriterien für die Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung nach §20b SGB V zu beachten. Sie sind im Leitfaden Prävention des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (GKV-Spitzenverband) festgelegt (Kap. 6).

Mehr dazu auf
[gkv-spitzenverband.de](https://www.gkv-spitzenverband.de)

Anregungen

Bewegungsförderliches Arbeiten impliziert u. a. die **Vorbeugung von Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE)**. Damit besteht hier eine Schnittstelle von Betrieblicher Gesundheitsförderung mit Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Dementsprechend bietet das Arbeitsprogramm MSE der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) aus Bund, Ländern, Unfallversicherungsträgern und deren Partnern (gesetzliche Krankenkassen, Arbeitnehmer- und Arbeitgeberverbände) einen Überblick über Maßnahmen und Unterstützungsmöglichkeiten. Die Beispiele guter Praxis ergänzen die Übersicht inklusive einem Beispiel aus der Pflege.

Mehr dazu auf
[gda-portal.de](https://www.gda-portal.de)

Prävention und BGF zusammendenken

„Aufgrund des engen Zusammenhangs zwischen den Lebensbedingungen der pflegebedürftigen Menschen in den Pflegeeinrichtungen und den Arbeitsbedingungen des Personals ist davon auszugehen, dass aus der Verknüpfung bewohnerorientierter Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention mit entsprechenden Angeboten für das pflegende und betreuende Personal eine wechselseitige positive Beeinflussung der Gesundheit der Pflegebedürftigen und der Mitarbeitenden hervorgehen kann.“*

*Altmann, N. et al., Endbericht: Wissenschaftliche Evaluation der präventiven Leistungen der Pflegekassen nach § 5 SGB XI, 2022, S. 91 f., (20.09.2023).