

## Rehasport für Bewohner von Pflegeheimen und Senioren aus der Region

<b>Initiator/Träger</b>	Gesundheits- und Rehasportverein Baden-Württemberg e. V.
<b>Ansprechpartner/in</b>	Almut Ulrich
<b>Telefon</b>	0711 – 7585778-10
<b>Mail</b>	<a href="mailto:info@rehasport-im-verein.de">info@rehasport-im-verein.de</a>
<b>Homepage</b>	<a href="https://rehasport-in-badenwuerttemberg.de/rehasport-im-alten-und-pflegeheim/">https://rehasport-in-badenwuerttemberg.de/rehasport-im-alten-und-pflegeheim/</a>

### Was bieten wir an?

Seit Herbst 2015 bieten verschiedene Übungsleiter unseres Vereins Rehasport speziell für Bewohner und Gäste von Pflegeheimen an. In 58 verschiedenen Einrichtungen im Raum Göppingen, Reutlingen, Stuttgart und Ulm finden wöchentlich über 70 Gruppenangebote statt.

Rehasport ist ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Es wird von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter angeleitet und von der Krankenkasse bezahlt. Die Gymnastikübungen werden immer auch ergänzt durch Bewegungsspiele und natürlich darf die Musik im Hintergrund nicht fehlen.

### Wen erreichen wir damit?

Rehasport richtet sich prinzipiell an alle Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang aktiv sein können. Unser Angebot in Pflegeheimen richtet sich an Bewohner sowie Gäste von außen, die sich in der Gruppe gemeinsam bewegen möchten. Unter den Teilnehmern sind oft auch Menschen mit Demenz, die in einem geschützten Raum in kleinen Gruppen an diesem 45-minütigen Bewegungsprogramm teilnehmen. Die Belastungsintensität wird an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst.

### Welche Ziele haben wir uns gesetzt?

- Förderung von Lebensqualität und Lebensfreude durch gezielte Bewegung
- Mehr Mobilität im Alltag und mehr Sicherheit durch verbesserte Koordination
- Vorbeugen von Stürzen durch Erhalt der Beweglichkeit
- Kognitive Förderung der Teilnehmer
- Soziale Einbindung der Teilnehmer: Freude und Spaß am Miteinander

### Hürden / Stolperfallen. Wie haben wir ggf. Probleme gelöst?

Für die Finanzierung über die Krankenkassen ist eine ärztliche Verordnung und eine Kostenübernahmeerklärung durch den Kostenträger notwendig. Diese Schnittstellen müssen gut koordiniert werden. Dazu braucht es eine gute Zusammenarbeit mit der Einrichtung/Pflegeheim. Wichtig ist, dass die Einrichtungsleitung hinter dem Programm steht. Außerdem ist es wichtig, gut zu informieren und die jeweiligen Zuständigkeiten von Verein/Übungsleiter und Einrichtung/Betreuungspersonal im Vorfeld zu klären. Auch eine gute Information (durch Infoabende o.ä.) von Angehörigen, Bewohnern, Mitarbeitern und Ärzten ist sehr wichtig und erleichtert die Zusammenarbeit.

### Was gelingt besonders gut?

Unsere Übungsleiter sind sehr engagiert und haben Lust darauf, eine abwechslungsreiche Rehasport-Stunde zu gestalten. Der Spaß und die Begeisterung der Teilnehmer stehen für sie im Vordergrund.