

## In der Pandemie kommt zu wenig Bewegung in die Pflegeheime

### **Corona-Lockdown bringt strukturelle Probleme der Einrichtungen zu Tage - Aktuelle Teilstudie zu Bewegungsförderungsprojekt der Sportwissenschaft der Universität Tübingen**

Bewegung erhält die Mobilität, Autonomie und das Wohlbefinden älterer Menschen. Der Bewegungsförderung kommt vor allem auch in Pflegeheimen besondere Bedeutung zu. Wie es damit während des Corona-Lockdowns aussah, hat ein Team des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Tübingen unter der Leitung von Dr. Annika Frahsa und Professor Ansgar Thiel in acht Einrichtungen in der Tübinger Region untersucht. Danach waren die Bewegungsmöglichkeiten und -angebote in Pflegeheimen – wie für viele andere Bevölkerungsgruppen – stark eingeschränkt. Doch stellte das Forschungsteam fest, dass dieses Defizit auf ein strukturelles Problem der Einrichtungen zurückzuführen ist: Bewegungsförderung ist in den internen Leitlinien der Heime nicht vorgesehen. Diese Aufgabe wird größtenteils von externen Dienstleistern erfüllt, die während des Lockdowns keinen Zutritt zu den Heimen hatten. Das Forschungsteam will neue Konzepte entwickeln, um die Bewegungsförderung – nicht nur unter Pandemiebedingungen – intern in Pflegeheimen zu etablieren. Diese Teilstudie eines größeren Forschungsprojekts zur Bewegungsförderung in Heimen wurde in der Fachzeitschrift *Frontiers in Sports and Active Living* veröffentlicht.

Das Forschungsprojekt BaSAIt des Tübinger Forschungsteams – Verhältnisorientierte Bewegungsförderung und individuelle Bewegungsberatung im Setting ‚Altenwohnheim‘ – ein biopsychosoziales Analyse- und Beratungsprojekt – lief bereits vor der Corona-Pandemie. Erforscht wird, wie Gesundheit und Lebenszufriedenheit von Menschen in Pflegeheimen optimal gefördert werden können. Die Teilstudie über die Bedingungen im Corona-Lockdown wurde aktuell eingeschoben. „Wir haben die acht Heime in den Stadt- und Landkreisen Tübingen, Reutlingen und Esslingen einbezogen, die von Anfang an am Projekt BaSAIt teilgenommen haben“, berichtet Annika Frahsa.

### **Mangel an institutionalisierten Angeboten**

Das Forschungsteam interviewte in diesen Einrichtungen die Pflegedienstleitungen und befragte die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Angehörigen der Heimbewohnerinnen und -bewohner mithilfe von Fragebögen zu den Veränderungen von Tagesabläufen aufgrund der Kontaktbeschränkungen während des Corona-Lockdowns. Außerdem analysierte das Forschungsteam die Pflegekonzepte, Leitbilder und wöchentlichen Aktivitätspläne aus organisationssoziologischer Perspektive.

„Die Bewegungsförderung in den Heimen wurde durch die Covid-19-bedingten Verhaltenseinschränkungen erheblich behindert“, sagt Frahsa. Zwar würden aus Sicht der Führungskräfte der Heime Bewegungsangebote und -anreize auch in Zeiten der Pandemie als wichtig angesehen. „Doch ist das in Heimen wenig institutionalisiert. Durch den eingeschränkten Zugang konnte die Bewegungsförderung nicht wie üblich an externe Dienstleister delegiert werden“, erklärt Ansgar Thiel. Die Aufgabe sei daher an durchaus motivierte, aber in diesem Bereich wenig qualifizierte interne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter überantwortet worden, ohne dass aber zusätzliche Ressourcen zur Verfügung standen. Da die Arbeitskapazität des

Pflegepersonals durch die Pandemie selbst überbeansprucht war, wurde die Bewegungsförderung in vielen Fällen zurückgefahren.

Im Projekt BaSAlt hat sich das Forschungsteam das Ziel gesetzt, gemeinsam mit dem Pflegepersonal der an der Studie beteiligten Heime die Bewegungsförderung in den Einrichtungen selbst aufzubauen. „Wir arbeiten dabei im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe“, erklärt Thiel. „Wir wollen zum Beispiel prüfen, inwieweit die Heimbewohnerinnen und -bewohner bei Alltagsabläufen wie dem Waschen zu mehr körperlichen Übungen angeregt werden können.“ Langfristig soll die Bewegungsförderung in den Strukturen der Heime verankert werden, dass sie künftig auch in herausfordernden Zeiten wie einer Pandemie umgesetzt werden kann.

### **Mehr Informationen zum BaSAlt-Projekt:**

BaSAlt ist eines von acht Forschungsprojekten, die im neuen Förderschwerpunkt „Bewegung und Bewegungsförderungsforschung“ des Bundesministeriums für Gesundheit deutschlandweit gefördert werden. Dabei sollen die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung in unterschiedlichen Umfeldern untersucht werden.

<https://uni-tuebingen.de/basalt/>

### **Publikation:**

Annika Frahsa, Dorothee Altmeier, Jannika M. John, Hannes Gropper, Hanna Granz, Rebekka Pomiersky, Daniel Haigis, Gerhard W. Eschweiler, Andreas M. Nieß, Gordon Sudeck and Ansgar Thiel: „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*, <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.589214>