

# GESTALT

## GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten

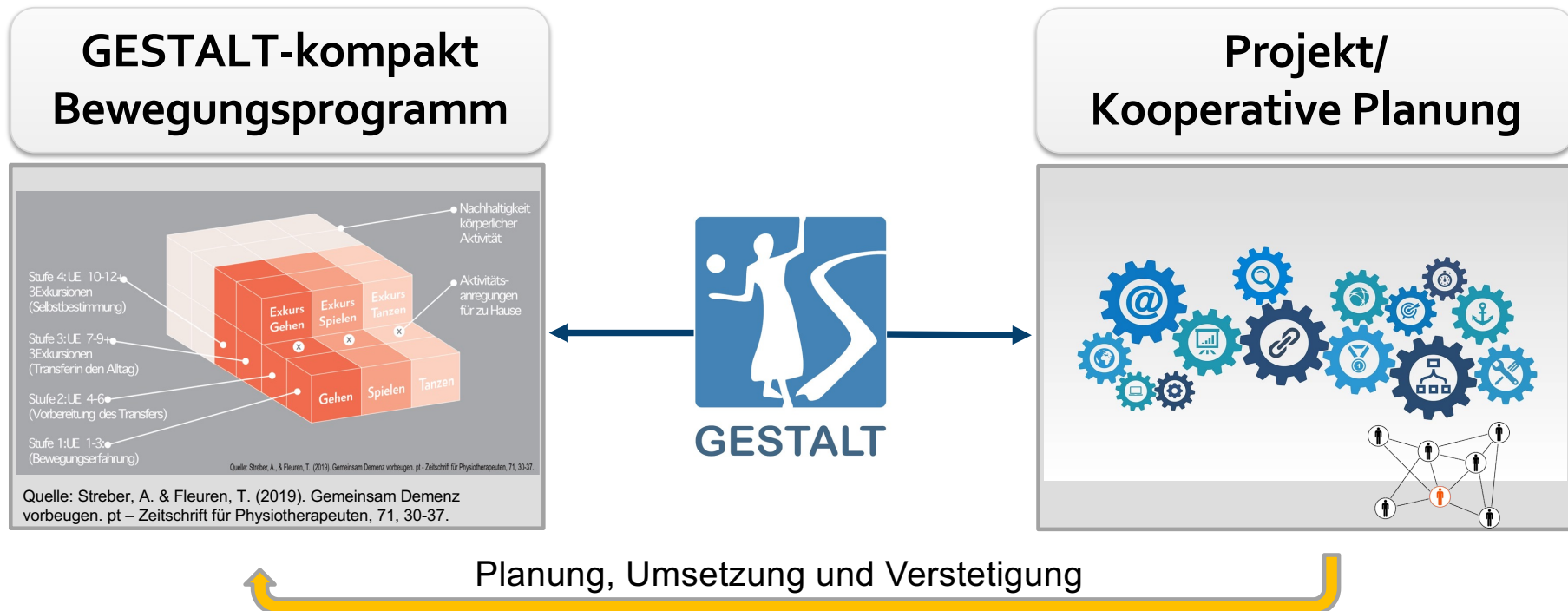
30.11.2022

Tobias Fleuren

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



# Was ist GESTALT?



# Die Zielgruppe

Personen ab 60 Jahren

Körperliche Inaktivität

Wenige Sozialkontakte

Soziale Benachteiligung

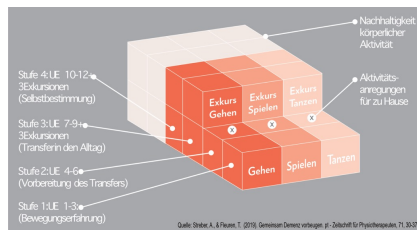


Diagnostizierte  
Demenzerkrankung

Aktive Älder

Starke körperliche  
Einschränkungen

# Ziele von GESTALT



## GESTALT-kompakt Bewegungsprogramm

Quelle: Streber, A. & Fleuren, T. (2019).  
Gemeinsam Demenz vorbeugen. pt – Zeitschrift  
für Physiotherapeuten, 71, 30-37.

- ✓ Steigerung der körperlichen Aktivität
- ✓ Langfristige Bindung an körperliche Aktivität
- ✓ Vermittlung in bestehende Angebote
- ✓ Niederschwellige Angebote für körperliche Aktivität



## Projekt/ Kooperative Planung

- ✓ Planung und Umsetzung von GESTALT-Bewegungs-  
kursen
- ✓ Erreichung der Zielgruppe
- ✓ Auf- und Ausbau kommunaler Strukturen
- ✓ Verstetigung von Strukturen

---

# Stärken des Bewegungsprogramms

- Evidenz- und wissenschaftsbasiert
- In der Praxis getestet und evaluiert
- Erreicht Personen, die über bestehende Angebote oftmals nicht angesprochen werden
- Niederschwellige Möglichkeit körperlich aktiv zu werden, ohne die Teilnehmer\*innen dabei zu überfordern
- Vermittelt Gesundheitswissen
- Empowerment der Kursteilnehmer\*innen

## Aktuelles Projekt: GESTALT - Get 10

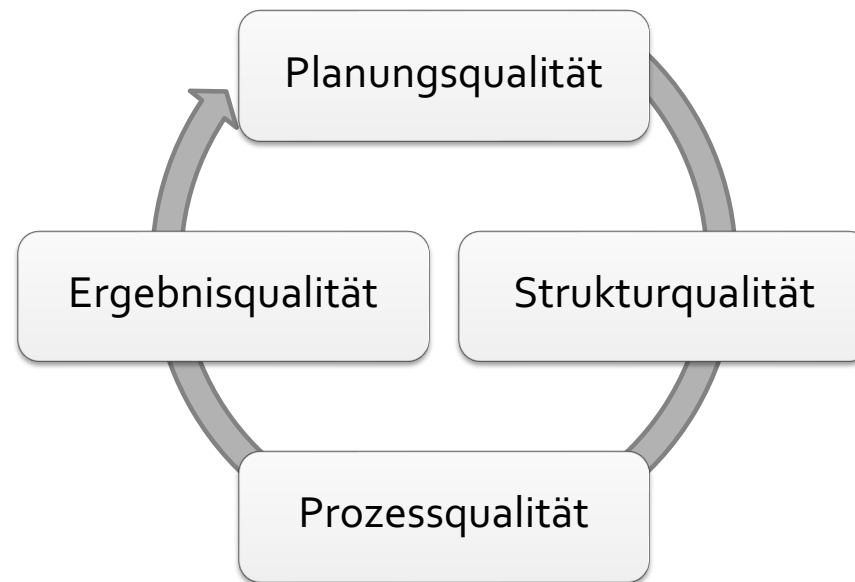


- **Projektlaufzeit:** Bis 31.8.2024
- **Förderung:** Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V
- **Ziele:**
  - Auf- und Ausbau sowie Verstetigung von Strukturen
  - Verbreitung des GESTALT-Ansatzes
  - Aufbau regionaler Anlaufstellen

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

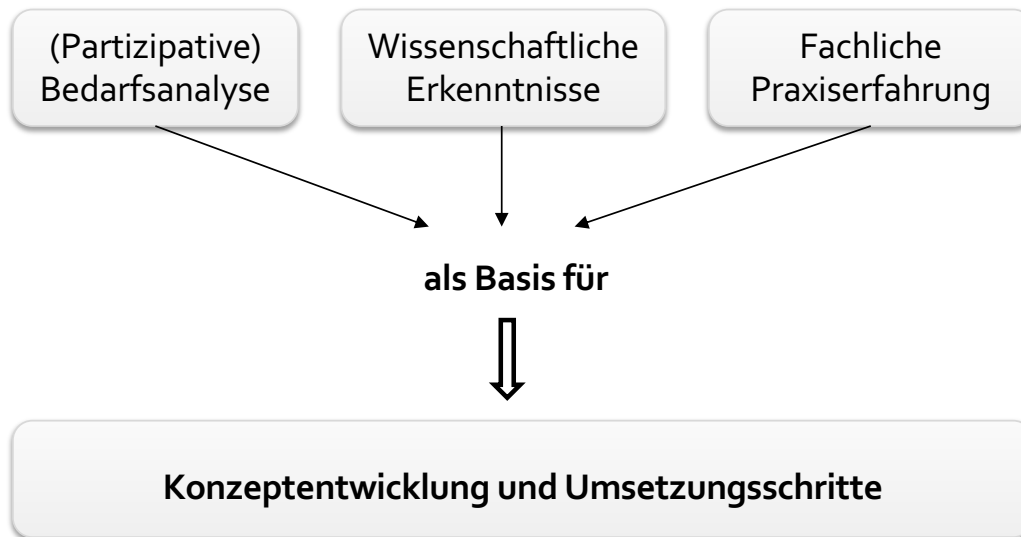


## Kriterien für gute Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung: **Qualitätsmanagement**



# Qualitätsmanagement

## 1. Planungsqualität



- ✓ Relevanz des Themas für die Gesellschaft.
- ✓ Berücksichtigung der Studienlage bei der Konzeption des Bewegungsprogramms.
- ✓ Nutzung von Erkenntnissen aus früheren Projekten.
- ✓ Analyse kommunaler Strukturen.



# Welche Effekte hat körperliche Aktivität?

## Gesundes Altern durch Bewegung

Miko et al., 2020



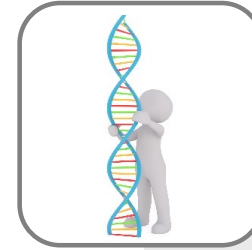
**Durch körperliche Aktivität kann der Gesundheitszustand erhalten und verbessert**

# Was sind Risikofaktoren für eine Demenz?



## veränderbar

- Fehlende Bildung
- Konsum von Alkohol und Tabakwaren
- Schwerhörigkeit
- Luftverschmutzung
- Erkrankungen: Hypertonie, Altersdiabetes, Depression
- Lebensstil: körperliche Inaktivität, Adipositas
- Soziale Isolation



## unveränderbar

- Alter
- Geschlecht
- Genetische Disposition
- Vorerkrankungen

# Was sind Risikofaktoren für eine Demenz?



## veränderbar

- Fehlende Bildung
- Konsum von Alkohol und Tabakwaren
- Schwerhörigkeit
- Luftverschmutzung
- Erkrankungen: Hypertonie, Altersdiabetes, Depression
- Lebensstil **körperliche Inaktivität**
- **Soziale Isolation**



## unveränderbar

- Alter
- Geschlecht
- Genetische Disposition
- Vorerkrankungen

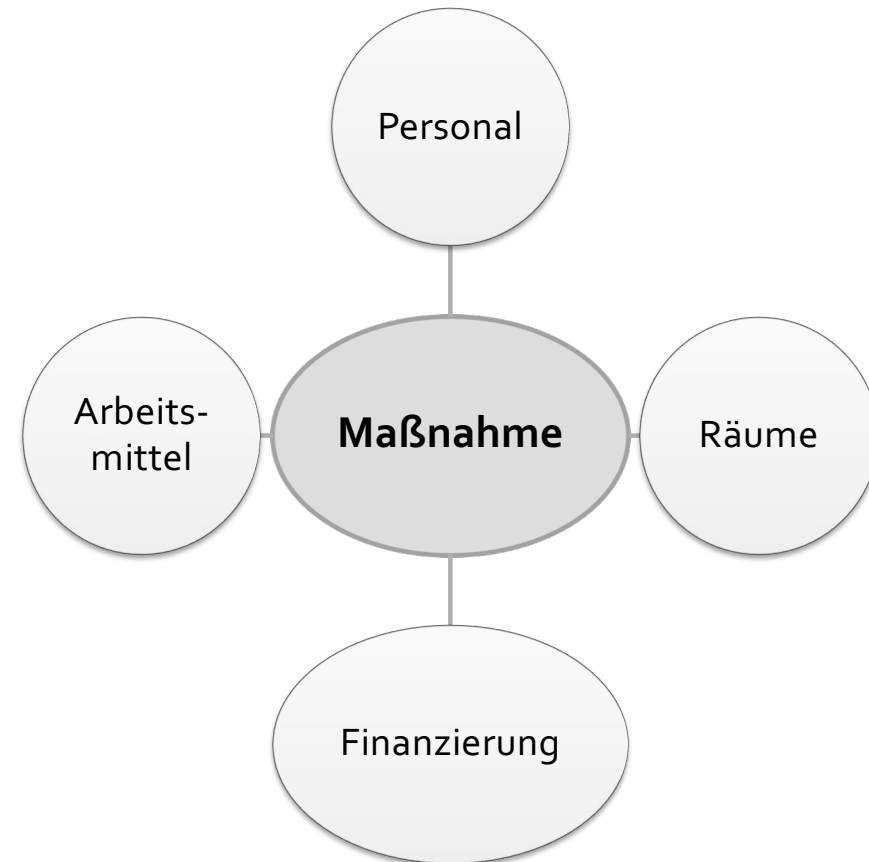
# Bewegung und Demenzprävention

- 3 Komponenten: Breites Spektrum an Aktivitäten, welches mehr als eine der Komponenten - mental, physisch, sozial - enthält (Karp, 2006)
- Kombination aus körperlichem und kognitivem Training (Hötting & Röder, 2013)
- Besonders inaktive Ältere profitieren bereits bei verhältnismäßig wenig Bewegung in hohem Maße (Pfeifer & Rütten, 2018)

# Qualitätsmanagement

## 2. Strukturqualität

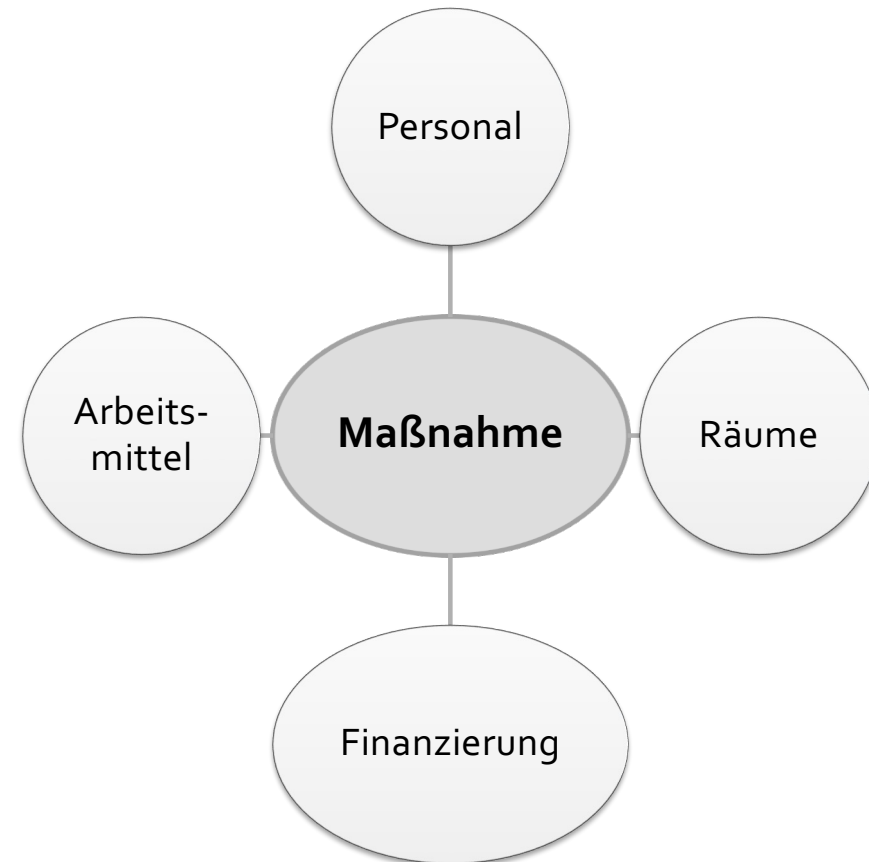
- ✓ Beantragung von Fördermitteln für die Projektvorhaben.
- ✓ Zusammenstellung eines interdisziplinären Teams unter Berücksichtigung der notwendigen Kompetenzen für das Projekt.
- ✓ Verteilung von Rollen und Verantwortlichkeiten.



# Qualitätsmanagement

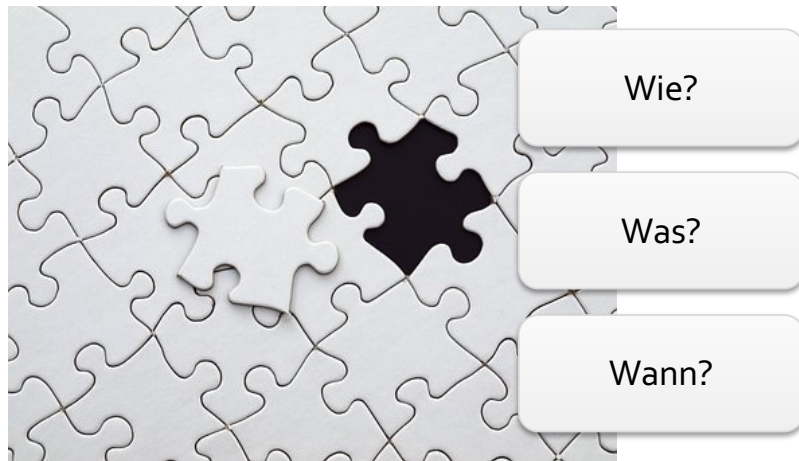
## 2. Strukturqualität

- ✓ Entwicklung von Kommunikationsstrukturen.
- ✓ Vernetzungsstrategien der Projektstandorte.
- ✓ Realistische Zeit-, Aufgaben- und Finanzplanung.



# Qualitätsmanagement

## 3. Prozessqualität



- ✓ Entwicklung von Ziel-, Meilenstein- und Zeitplänen.
- ✓ Festlegung von Projekt- und Qualitätszielen.
- ✓ Regelmäßige Berichte über den Fortgang des Projekts.
- ✓ Kooperation auf Augenhöhe.

→ Art und Weise der Umsetzung

# Qualitätsmanagement

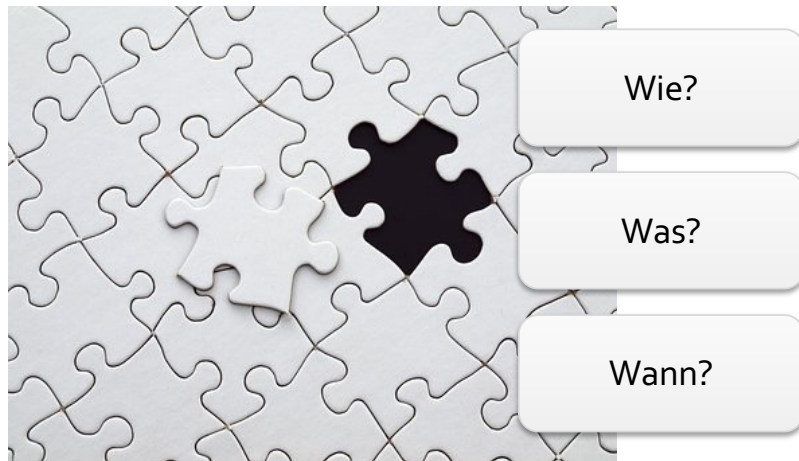
## 3. Prozessqualität: Zeitplan für das Projekt GESTALT – Get 10

Zeitplan Department für Sportwissenschaft und Sport																																																			
Jahr	Vorphase				Jahr 1								Jahr 2								Jahr 3								Jahr 4								Jahr 5														
Quartal	III			IV			I			II			III			IV			I			II			III			IV			I			II			III														
Monat				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Vorbereitungsphase Department für Sportwissenschaft und Sport																																																			
Bewerbung des Projekts/Akquise von Kommunen																																																			
Ausarbeitung/Überarbeitung des GESTALT-Manuals																																																			
Ausarbeitung der Peer-Schulung, GESTALT-Ausbilder-Schulung, Schulung der GESTALT-Koordinator*innen																																																			
Vorstellung des Projekts in den Kommunen (bei Bedarf)																																																			
Ziel 01: Nutzung/Aufbau von Strukturen:																																																			
Schulung und Vernetzungstreffen der GESTALT-Koordinator*innen																																																			
1. Der GESTALT-Ansatz und das GESTALT-Bewegungsprogramm (wird voraussichtlich 2x angeboten)																																																			
2. Die Methode der kooperativen Planung																																																			
3. Grundlagen und Durchführung der Schulung von Peers																																																			
4. Netzwerkaufbau und Netzwerkarbeit																																																			
5. Verstetigung und Nachhaltigkeit																																																			
6. Evaluation																																																			
7. Einheit: Austausch/Thema offen																																																			
8. Einheit: Austausch/Thema offen																																																			
Schulung von Peers (10 Kommunen)																																																			
Schulung von Ausbilder*innen für GESTALT (nach Bedarf)																																																			
Ziel 02: Analyse:																																																			
Analyse vorhandener Strukturen zur Bewegungsförderung																																																			



# Qualitätsmanagement

## 3. Prozessqualität



- ✓ Entwicklung von Ziel-, Meilenstein- und Zeitplänen.
- ✓ Festlegung von Projekt- und Qualitätszielen.
- ✓ Regelmäßige Berichte über den Fortgang des Projekts.
- ✓ Kooperation auf Augenhöhe.

→ Art und Weise der Umsetzung

# Qualitätsmanagement

## 4. Ergebnisqualität



Wurden **Ziele** wirklich nach Plan **erreicht**?

Ist die Wirkung wie anfangs angedacht?

Wie ist dies belegbar?

- ✓ Evaluation des Projektverlaufs.
- ✓ Evaluation der GESTALT-Bewegungskurse.
- ✓ Reflexion des Projektverlaufs und Dokumentation von Förderern und Barrieren.

# Qualitätsmanagement

## 4. Ergebnisqualität



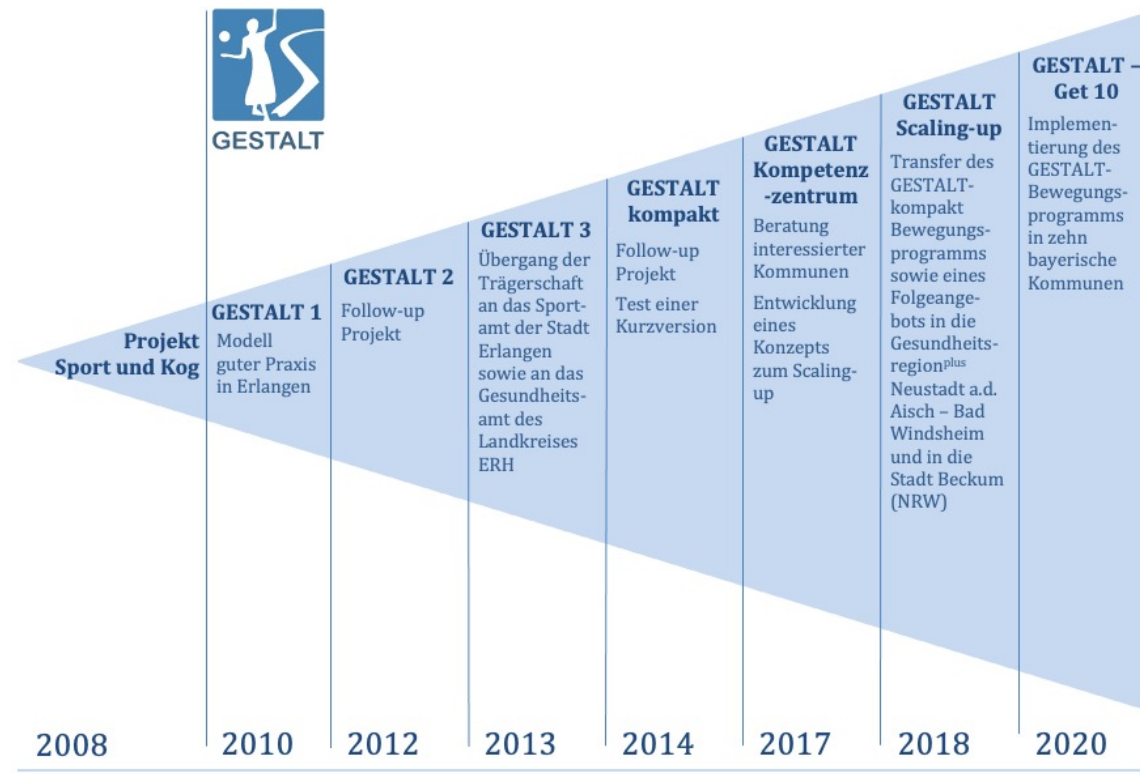
Wurden **Ziele** wirklich nach Plan **erreicht**?

Ist die Wirkung wie anfangs angedacht?

Wie ist dies belegbar?

- ✓ Fragebögen,
- ✓ Interviews,
- ✓ Fokusgruppen,
- ✓ Dokumentenanalysen,
- ✓ Beobachtungen.

# GESTALT: Entwicklung



# Vielen Dank!

## KONTAKT

Tobias Fleuren

Department für Sportwissenschaft und Sport

AB Bewegung und Gesundheit

Gebbertstraße 123b, 91058 Erlangen

Tel.: 09131/8525004

Email: [tobias.fleuren@fau.de](mailto:tobias.fleuren@fau.de)

Webseite: [www.gestalt.fau.de](http://www.gestalt.fau.de)



# Referenzen

- Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 37(9 Pt B), 2243–2257. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.04.005>
- Karp, A., Paillard-Borg, S., Wang, H. X., Silverstein, M., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2006). Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. *Dementia and geriatric cognitive disorders*, 21(2), 65–73. <https://doi.org/10.1159/000089919>
- Miko, H. C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., & Bauer, R. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit [Effects of Physical Activity on Health]. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 82(S 03), S184–S195. <https://doi.org/10.1055/a-1217-0549>
- Rütten, A., Pfeifer, K., Banzer, W., Ferrari, N., Füzéki, E., Geidl, W., . . . Ungerer-Röhrich, U. (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen: FAU University Press.
- Streber, A., & Fleuren, T. (2019). Gemeinsam Demenz vorbeugen. *Zeitschrift für Physiotherapeuten*, 71, 30-37.