

# Gesund und Fit im Alter im Kreis Olpe

Kreis Olpe

## Angaben zum Projektträger

### Kurzbezeichnung der Institution/Organisation

Kreis Olpe

### Name der Institution/Organisation

Fachdienst Gesundheit und Verbraucherschutz

### Adresse

Westfälische Straße 75  
57462 Olpe  
Deutschland

### Leitung der Institution:

Frau Dr. Bettina Adams

### Kontakt:

Tel.: 0049-2761-81435  
Fax.: 0049-2761-94503435  
b.adams@kreis-olpe.de  
<http://www.kreis-olpe.de>

### Ist die Institution/Organisation Mitglied der Landesgesundheitskonferenz NRW?

Städtetag, Landkreistag oder Städte- und Gemeindebund Nordrhein-Westfalen

## Allgemeine Angaben zum Projekt

### Titel des Projektes:

Gesund und Fit im Alter im Kreis Olpe

### Weitere Projektträger:

- keine

### Kooperationspartner des Projektes:

- stationäre Alten- und Pflegeheime, Kreissportbund, DGE

### Ansprechpartner des Projektes:

Frau Dr. Bettina Adams  
Funktion: Amtsärztin

### Kontakt:

Tel.: 0049-2761-81435  
Fax.: 0049-2761-94503435  
b.adams@kreis-olpe.de  
[www.kreis-olpe.de](http://www.kreis-olpe.de)

### Laufzeit des Projektes:

Beginn / geplanter Beginn: März 2016  
Ende / geplantes Ende: keins

### Bitte ergänzen Sie ggf. erhaltene Preise, Auszeichnungen, Logovergaben (z. B. "gesundheitsziele.de")

Das Projekt wurde mit dem in form-Logo ausgezeichnet.

## Zielgruppe(n) und Setting(s) des Projektes

### Das Angebot richtet sich an die folgende(n) Altersgruppe(n):

- Seniorinnen / Senioren (ab 60 Jahre)

### Richtet sich das Projekt an Multiplikatoren oder Mediatoren?

Ja, und zwar an:

- Im medizinischen Bereich tätiges Personal

- Sonstiges: Hauswirtschaftskräfte und Köche

**Das Projekt umfasst geschlechtersensible Angebote für:**

Keine geschlechtersensiblen Angebote

**Richtet sich das Angebot gezielt an sozial benachteiligte Personengruppen?**

Nein, es richtet sich hauptsächlich an

**Art des/r Settings:**

- Alten- oder Pflegeheim

**Anzahl der Personen, die zu o. g. Setting(s) gehören:**

1800

**Richten sich die Aktivitäten auf die Umgestaltung des Umfelds, der Strukturen oder von Abläufen im Setting?**

Ja

## Handlungsfeld und Angebotsart des Projektes

**Das Projekt zielt in der Hauptsache auf:**

Prävention bzw. Gesundheitsförderung oder Aufklärung

**Projektschwerpunkt(e) nach Handlungsfeldern/Themenbereichen:**

- Gesunde Ernährung
- Sport und Bewegung

**Angebotsart(en):**

- Versorgungsangebot (z. B. Mittagstisch, med.- pflegerische Hilfe, Betreuungsangebote)

## Projektbeschreibung

**Zielstellung des Projektes:**

Die Einrichtungen bilden aus ihren Reihen Übungsleiter aus, die spezielle Angebote für Senioren mit diesen durchführen. Zusätzlich bietet das Gesundheitsamt die Möglichkeit, eine Zertifizierung des Verpflegungsangebotes durchzuführen.

**Wurde eine Bedarfsermittlung vorgenommen?**

Ja, und zwar durch:

- Befragung der Zielgruppe
- Begehung des Settings (Lebenswelt)
- Expertenbefragung

**Inhalt und Methode des Projektes:**

**Konzeptinhalt Bewegung**

Die stationären Pflegeeinrichtungen lassen für ihre Einrichtung jeweils mindestens einen Übungsleiter für das Programm „Fit für 100“ ausbilden und führen bei mindestens einer Seniorengruppe das Training regelmäßig zweimal wöchentlich pro Kurs durch. Alternativ lassen die stationären Pflegeeinrichtungen für ihre Einrichtung jeweils mindestens einen DTB-Kursleiter in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige und/oder für Sturzprävention und/oder für „Menschen mit Demenz bewegen“ ausbilden und führen bei mindestens einer Seniorengruppe das Training regelmäßig zweimal wöchentlich pro Kurs durch.

Der Antrag auf die Urkunde des Kreises Olpe für die erfolgte Projektdurchführung kann für diesen Konzeptteil nach 10 dokumentieren Trainingsstunden gestellt werden. Voraussetzung ist aber auch, dass der Kurs nach den ersten 10 Trainingsstunden weiter wöchentlich durchgeführt wird. Die Urkunde gilt für zwei Jahre, danach kann bei Weiterbestehen der Voraussetzungen eine neue Urkunde beantragt werden. Voraussetzung für die Verleihung der Urkunde ist ebenfalls das Ausfüllen des Formulars zur Selbstevaluation für das Projekt „Fit für 100“ oder „Aktiv bis 100“ durch eine/n der beiden Übungsleiter/innen und die Zusendung der Zertifikate der beiden abgeschlossenen „Fit für 100“-Übungsleiter-Ausbildungen bzw. DTB-Kursleiter-Ausbildungen. Die Kosten für die Urkundenbeantragung und Ausstellung beim Kreis Olpe betragen 60 Euro für jeweils zwei Jahre. Die Einrichtung kann selbst entscheiden, ob sie im folgenden Jahr eine erneute

Urkunde beantragen möchte. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Urkunde zu den oben beschriebenen Bedingungen nur für das Element Bewegung zu beantragen.

Abschließend wird die Empfehlung für die Einrichtungen ausgesprochen, die Ärzteschaft im Kreis Olpe, insbesondere die Ärzte für Gesundheitsförderung und Prävention, in das Präventionskonzept einzubinden.

### **Konzeptinhalt Ernährung**

Für diesen Konzeptteil werden die Initiativen „In Form“ und „Fit im Alter“ von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE e.V.) aufgegriffen. Diese bieten Fortbildungsveranstaltungen und eine externe Zertifizierung für Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen an. In der Vorbereitung hierzu wird empfohlen, bei der DGE e.V. kostenfrei die Broschüre „Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“ sowie die Informationsmappe „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben. Ihr Weg zur Zertifizierung“ anzufordern. Sobald die Zertifizierung erfolgt ist, kann für den Bereich Ernährung die Urkunde mit Gültigkeit für zwei Jahre über die erfolgte Projektdurchführung beim Kreis Olpe beantragt werden. Die Zertifizierungskosten der DGE e.V. sind von der Einrichtung selbst zu tragen. Jährlich erfolgt eine Rezertifizierung. Für die Beantragung und Ausstellung der Urkunde für die erfolgreiche Projektdurchführung entstehen für die Einrichtung Kosten in Höhe von 60 Euro mit Entrichtung an den Kreis Olpe für jeweils zwei Jahre.

Obwohl die Zertifizierung durch die DGE e.V. ausdrücklich als Standard empfohlen wird, besteht alternativ noch die Möglichkeit, über eine/n qualifizierten selbständigen Ernährungsberater/in mit DGE-Zertifizierung oder analoger Ausbildung, der von der Einrichtung frei gewählt werden kann, eine Beratung durchführen zu lassen. Dabei finden in der Einrichtung nach Absprache mindestens 10 Stunden (je 60 Minuten) Ernährungsberatung statt. Hinzu kommen mindestens 4 weitere Stunden, in denen die/der Ernährungsberater/in in dem Computerprogramm DGE-PC-Basismodul Version 5.0 oder einem alternativen Programm zu Hause oder in der Einrichtung die Nährstoffzusammensetzung der vorgelegten Speisepläne berechnet. Es findet eine Basisberechnung zu Beginn des Projektes und eine Berechnung nach der Speiseplanänderung aufgrund der Beratung statt. Entsprechen diese erneuten Berechnungen den Empfehlungen der DGE e.V., kann die Urkunde für den Bereich Ernährung durch den Kreis Olpe erteilt werden. Die Urkunde ist jeweils zwei Jahre gültig und kann dann erneuert werden. Voraussetzung für die Verleihung der Urkunde ist ebenfalls das Ausfüllen des Formulars zur Selbstevaluation für die Zertifizierung der Verpflegungsstandards durch den/die Leiter/in der Hauswirtschaft und die Zusendung von den im Anhang angegebenen Bescheinigungen durch den/die Ernährungsberater/in.

Das Honorar für den/die Ernährungsberater/in verhandelt die Einrichtung mit der Kraft selbst. Die Einrichtung kommt dann für diese Kosten auf. Der genaue Stundensatz ist von individuellen Preisverhandlungen der Einrichtung mit dem/der Ernährungsberater/in abhängig. Evt. Fahrkosten sind darin für den/die Ernährungsberater/in bereits enthalten oder müssen je nach Verhandlung extra vergütet werden. Für die Auswahl des Fachpersonals erfolgt eine Orientierung an den im Leitfadentext Prävention der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen veröffentlichten Qualifikationskriterien. Zusätzlich dazu kommen für die Einrichtung die Kosten von 60 Euro für die Beantragung und Ausstellung der Urkunde durch den Kreis Olpe für das jeweils zwei Jahre. Die Einrichtung kann selbst entscheiden, ob sie im folgenden Jahr eine erneute Urkunde beantragen möchte. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Urkunde zu den oben beschriebenen Bedingungen nur für den Konzeptteil Ernährung zu beantragen.

Abschließend wird die Empfehlung für die Einrichtungen ausgesprochen, die Ärzteschaft im Kreis Olpe, insbesondere die Ärzte für Gesundheitsförderung und Prävention, in das Präventionskonzept einzubinden.

### **Anzahl der Personen, die unmittelbar/direkt erreicht werden:**

1800

### **Anzahl der Personen, auf die die Aktivitäten schätzungsweise Auswirkungen haben:**

--

### **(Erwartbare) Hauptergebnisse des Projektes:**

Insgesamt haben 11 stationäre Pflegeeinrichtungen im Kreis Olpe mittlerweile eine Zertifizierung zur Ernährung und oder Bewegung vom Gesundheitsamt des Kreises Olpe erhalten. Diese Zertifikate sind für zwei Jahre gültig und können dann verlängert werden.

## **Dokumentation und Evaluation des Projektes**

### **Wird für das Projekt eine Dokumentation erstellt?**

Ja, in Arbeit

### **Ist das Vorgehen (bzw. die Konzeption) allgemein evidenzbasiert oder gibt es plausible Annahmen zur Wirksamkeit für den Ansatz?**

Ja, die Wirksamkeit des Vorgehens (Konzepts) ist nachgewiesen.

#### **Quellenangabe:**

Veröffentlichungen der Deutschen Sporthochschule Köln und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

### **Wird eine Projektevaluation durchgeführt?**

Ja, in Arbeit

### **Die Evaluation wird durchgeführt:**

Sowohl Projektbeteiligte als auch externe Fachleute

### **Folgende Informationen werden ausgewertet, um die Wirkungen des Projektes festzustellen:**

- Ergebnisse von Expertenbefragungen, Expertenmeinungen

### **Ergänzende Beschreibung der Evaluationsmethode:**

Von den Einrichtungen werden folgende Evaluationsbögen ausgefüllt:

#### **Formular zur Selbstevaluation des Bewegungs-Projektes**

##### **Wir wollten ...**

(Thema des Projekts, zusätzliche Angebote, Aktionen, usw.)

##### **Was wurde genau gemacht?**

Welches Programm wurde durchgeführt (Fit für 100 oder Aktiv bis 100)?

Wie viele Mitarbeiter wurden als Übungsleiter ausgebildet?

Wie viele Klienten nehmen am Kurs teil?

Wie lange fand der Kurs statt (Datum)?

Wie viele Kurse fanden gleichzeitig statt?

##### **Was haben wir als Ergebnis erwartet?**

Waren die Erwartungen an den Erfolg angemessen und erreichbar? Ja          Nein

**Wurde das angestrebte Ziel erreicht?** Vollständig    Teilweise    Nein

**Was ist gut gelaufen?** (Was hat zum Erfolg maßgeblich beigetragen?)

**Was ist nicht so gut gelaufen?** (Was hat den Erfolg gefährdet?)

Ist der Prozess wiederholbar oder übertragbar? Ja          Nein

Wurde das Element Bewegung langfristig in der Einrichtungskonzeption etabliert?

Ja          Nein

**Was wollen wir beim nächsten Mal anders machen?**

**Formular zur Selbstevaluation des Projektes zur Zertifizierung der Verpflegungsstandards**

**Wir wollten ...**

(Thema des Projekts, zusätzliche Angebote, Aktionen, usw.)

**Was wurde genau gemacht?**

Besprechungen mit der Hauswirtschaft durchgeführt am:

**Was haben wir als Ergebnis erwartet?**

Waren die Erwartungen an den Erfolg angemessen und erreichbar? Ja      Nein

**Wurde das angestrebte Ziel erreicht?** Vollständig    Teilweise    Nein

**Was ist gut gelaufen?** (Was hat zum Erfolg maßgeblich beigetragen?)

**Was ist nicht so gut gelaufen?** (Was hat den Erfolg gefährdet?)

Ist der Prozess wiederholbar oder übertragbar? Ja      Nein

Wurde das Element Ernährung langfristig in der Einrichtungskonzeption etabliert?:

Ja      Nein

**Was wollen wir beim nächsten Mal anders machen?**

**Wird ein Evaluationsbericht veröffentlicht?**

Ja, in Arbeit

## Fortsetzung der Projektaktivitäten

**Ist ein Anschluss- bzw. Folgeprojekt geplant, beantragt, oder läuft dieses bereits?**

Ja

**Werden entsprechende Aktivitäten nach Abschluss dieses Projektes durchgeführt?**

Ja

**Falls ja welche**

Die Einrichtungen lassen alle zwei Jahre ihr Ernährungskonzept evaluieren und führen weiterhin Bewegungskurse für Senioren durch.

**Entstehen im Rahmen des Projektes Produkte, die auch nach Projektende genutzt werden?**

Ja

**Falls ja welche**

Es werden Verpflegungspläne erstellt, die auch in Zukunft genutzt werden können.

## Projektfinanzierung

**Das Projekt finanziert sich über:**

- Sonstiges: durch die Einrichtungen selbst

**Geschätzter Gesamtaufwand (inklusive Planung, Ausführung, Evaluation etc.) in Personentagen oder in Euro:**

5000 Euro

-- Personentage

**Ist die Finanzierung bis Projektende gesichert?**

Ja