



**Aktivierender Hausbesuch im Roten Kreuz  
27. September 2013  
Fachtagung  
„Bewegung stärkt und macht Freude“**

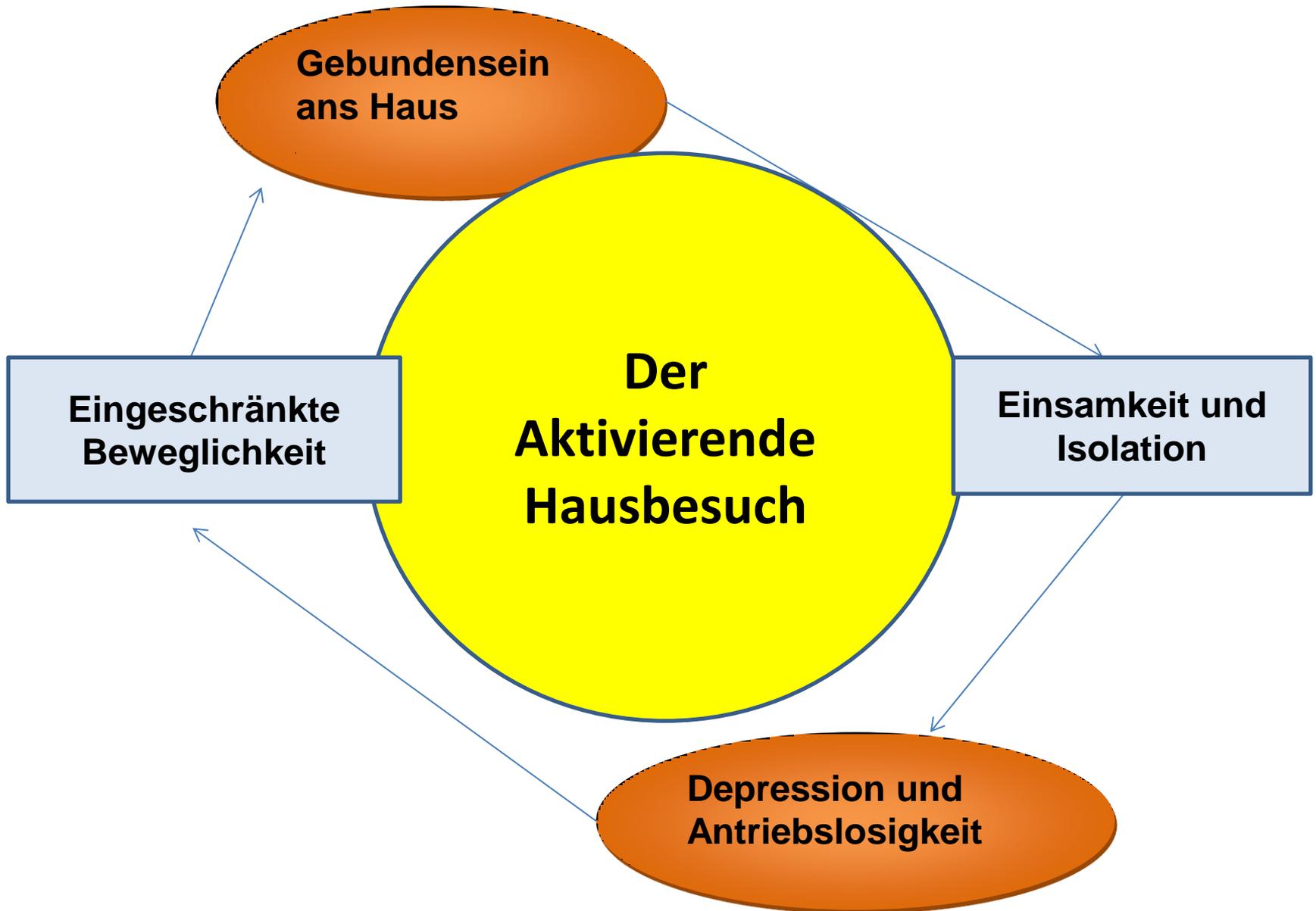
---

## **Ergebnisse einer Expertise durch das Landratsamt Tübingen 2006:**

1. Bewegung und körperliche Aktivität sind ein zentraler Baustein zur Erhaltung einer selbständigen Lebensführung.
2. Einsamkeit und Isolation sind ein hohes Krankheitsrisiko.
3. Im Landkreis Tübingen gibt es kein Bewegungsangebot für Senior\_innen, die ihre Wohnung nicht mehr alleine verlassen können.

---

# Der Aktivierende Hausbesuch greift die Ergebnisse der Expertise auf:



---

# **Der Aktivierende Hausbesuch hat folgende Antwort:**

- 1. Regelmäßige Besuche 1 x pro Woche**
- 2. 30 Minuten Bewegung**
- 3. 30 Minuten Gespräch**

# **30 min. Bewegungsübungen**

- Sturzprävention





# **Bewegungsübungen**

- Sturzprävention
- Koordination



# **Bewegungsübungen**

- Sturzprävention
- Koordination
- Kraftübungen



# **Bewegungsübungen**

- Sturzprävention
- Koordination
- Kraftübungen
- Mobilisation





## **30 min. Gespräch**

- Gesundheitsthemen
- Alltagssorgen
- Familiengeschichten



## **30 min. Gespräch**

- Gesundheitsthemen
- Alltagssorgen
- Familiengeschichten
- Gedächtnistraining



---

## **„Der Mix macht den Clou!“**

- Kein Teil ist wichtiger als der andere, auf beides kommt es gleichermaßen an.
- Der Besuch strukturiert die Woche.
- Der Besuch wirkt in den Alltag hinein.
- Eine Verbesserung der Beweglichkeit konnte bei vielen beobachtet werden.
- Der Besuch ist ein Gewinn für beide Seiten. Die Besuchten gewinnen neue psychische Stabilität.

---

# Wer besucht?

## Ausgebildete DRK-Übungsleiter\_innen

- Grundlehrgang Bewegung 40 UE
- Hospitationen + 1.-Hilfe-Kurs 20 UE
- Fortbildungstag AH 6 UE
- Fortbildungen in Demenz, Sturzprophylaxe..
- Erfahrungsaustausch, Supervision
- Die Übungsleiter\_innen erhalten eine Aufwandsentschädigung im Rahmen der ÜL-Pauschale

---

## Wer wird besucht?

- Ehemalige Teilnehmer\_innen der DRK-Gesundheitsprogramme
- Hochbetagte und/oder kranke Personen, die das Haus nicht oder nur schwer verlassen können

## Werbung/Verbreitung

- Zeitung, örtliche Presse
- Flyer
- Hausnotrufkunden
- Pflegekräfte in Pflegestützpunkten
- Hausärzte
- Mund-zu-Mund-Propaganda

# Finanzierung

- Teilnehmerbeiträge
- Spenden an das DRK
- § 45d SGB 11
- Präventionspakt des Landes Baden-Württemberg

## Stand des Ausbaus im September 2013

- In 33 von 34 Kreisverbänden im DRK-Landesverband Baden-Württemberg werden Bewegungsgruppen angeboten.
- In 14 der Kreisverbände ist der Aktivierende Hausbesuch angelaufen.
- In 7 weiteren Kreisverbänden ist der Aktivierende Hausbesuch in der Planung.
- Das Konzept wird in 5 DRK-Landesverbänden umgesetzt.
- Der Aktivierende Hausbesuch wird auch vom Österreichischen Roten Kreuz eingeführt.



Vielen Dank!