

## Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung

Eine Einführung in das Qualitätssystem quint-essenz mit dem Schwerpunkt Bewegungsförderung für ältere Menschen

### FRAGEN ZUM EINSTIEG

- Aus welchem Arbeitskontext kommen Sie?
- Welche Erfahrungen bringen Sie in Bezug auf Gesundheits- und/ oder Bewegungsförderung mit?
- Konnten Sie bereits Erfahrungen im Bereich der Qualitätsentwicklung sammeln – wenn ja, welche sind das?
- Welche Erwartungen haben Sie an den heutigen Tag?

### ÜBERBLICK

- Bewegung
- Qualität anhand eines praktischen Beispiels
- quint-essenz

### SPORT VERSUS BEWEGUNG

**Sport:**  
„Muskuläre Beanspruchung mit Wettkampfcharakter oder mit dem Ziel einer herausragenden Leistung“  
(Hollmann und Strüder, 2009)

**Bewegung:**  
Alle Aktivitäten, die eine Steigerung des Energieumsatzes zur Folge haben  
(u.a. Hollmann und Strüder, 2009; Pate et al.1995; Rütten et al. 2005)

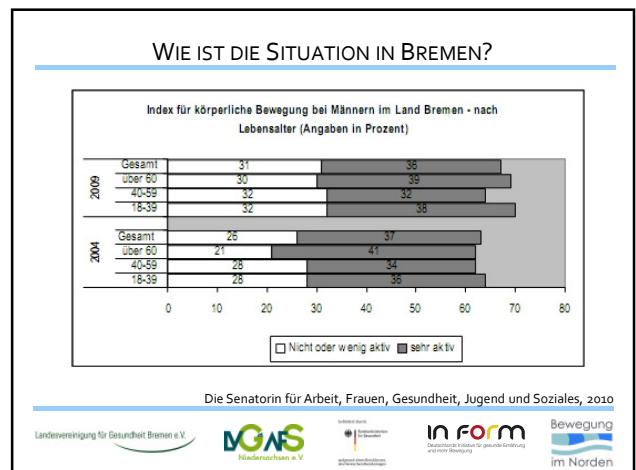
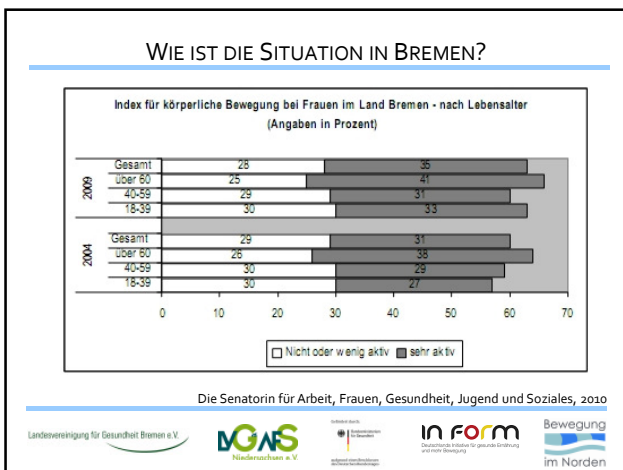
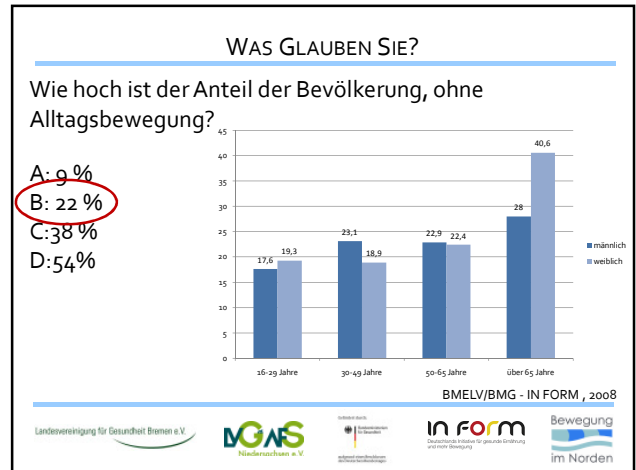
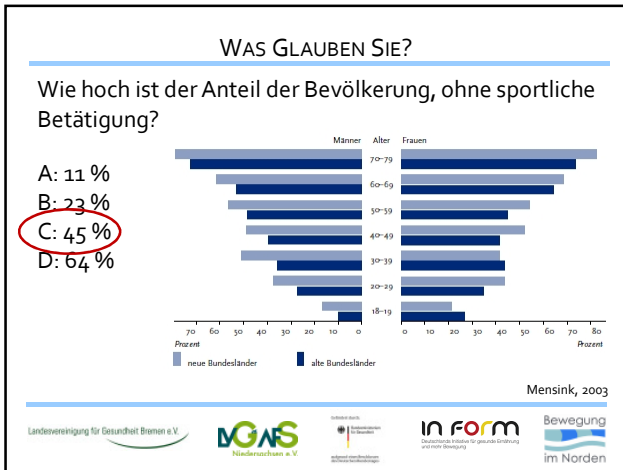
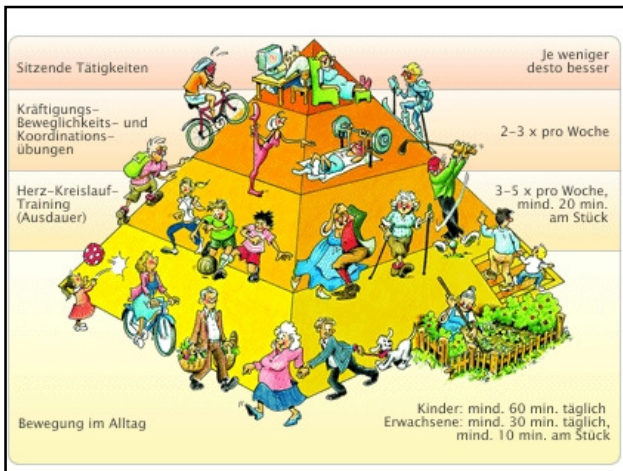
### GESUNDHEITSWIRKSAME KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

**Freizeitbezogene Bewegungsaktivitäten**  
(alle in der Freizeit ausgeführten körperlichen Aktivitäten, inkl. Gesundheitssport bzw. der Gesundheit dienenden Übungs- und Trainingseinheiten)

**Alltags- und Arbeitsbezogene Bewegungsaktivitäten**  
(Im Kontext von Erwerbstätigkeit oder Arbeiten im Haushalt und in der Familie sowie Aktivitäten zum Zwecke der Fortbewegung, z.B. Fahrradfahren, Treppensteigen)  
(Brehm 2006; Rütten et al. 2005)

### BEWEGUNGSFÖRDERUNG

- Maßnahmen und Aktivitäten zur Unterstützung und zum Ausbau gesundheitswirksamer Aktivitäten
- Veränderung der Verhältnisse (Arbeits-, Umwelt- und Lebensbedingungen)
- Veränderung des individuellen Verhaltens
- Bewegungsförderung als Prozess  
(Geuter, 2010)



## EMPFEHLUNGEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

- pro Woche mind. 150min (2 ½ Std) mit mittlerer Intensität oder 75min (1 ¼ Std) mit höherer Intensität – jede Einheit mind. 10 Minuten durchgehend
  - Für einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen: Erhöhung des Bewegungsumfangs auf 300min/ Woche mit mittlerer Intensität oder 150min/Woche mit höherer Intensität oder Kombination
  - An 2 oder mehr Tagen pro Woche muskelkräftigende Bewegung mit mittlerer oder höherer Intensität
  - Gleichgewichtsvermögen zur Reduzierung der Sturzgefahr trainieren
  - Bei Beschwerden: so viel körperliche Aktivität, wie es die Beschwerden zulassen
- Kombination zur Förderung und Erhaltung der Ausdauer, Kraft und Kraftausdauer sowie des Gleichgewichts

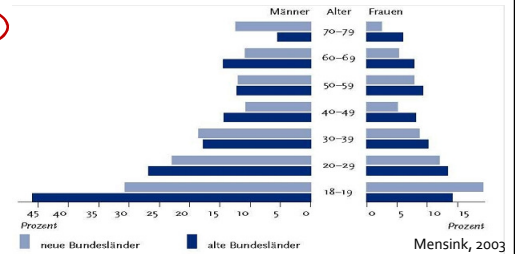
(Titze et al., 2010; Hollmann/ Strüder, 2009)



## WAS GLAUBEN SIE?

Wie hoch ist der Anteil der Bevölkerung, der sich ausreichend bewegt?

- A: 13 %
- B: 25 %
- C: 46 %
- D: 87 %



## WAS HAT DAS MIT QUALITÄT ZU TUN?



(vgl. Rosenbrock, 1996)



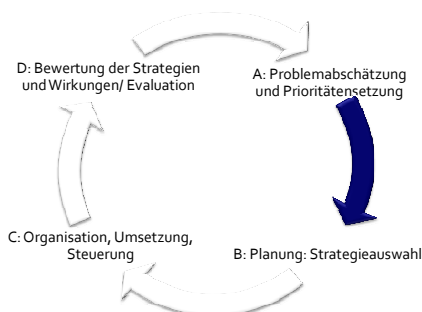
## DIE VIER PHASEN ANHAND EINES BEISPIELS



- Konzept enthält fünf Bausteine:
  - Bestandsaufnahme: bewegungsförderliche und -hinderliche Strukturen im Stadtteil
  - Gruppeninterviews mit SeniorInnen
  - Gemeinsame Begehung
  - Öffentliche Bekanntmachung bzw. Öffentlichkeitsarbeit
  - „Nachbegehung“ und/oder erneute Kontaktaufnahme zu EntscheidungsträgerInnen



## PROBLEMABSCHÄTZUNG UND PRIORITÄTENSETZUNG



(vgl. Rosenbrock, 1996)



## PROBLEMABSCHÄTZUNG

### Bedarfsanalyse bzw. Recherchearbeiten z.B.:

- Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat ein Mangel an Bewegung?
- Wie hoch ist der Anteil derjenigen, die sich unzureichend bewegen?
- In welchen Stadtteilen ist der Anteil an älteren Menschen besonders hoch?
- Welche Angebote sind von älteren Menschen gut akzeptiert?



## UNTERSTÜTZUNG MIT HILFE VON QUINT-ESSENZ

### Checkliste Assessment – ein Ausschnitt

Recherchierte Quellen für den Bedarfsnachweis	ja	zu tun <sup>1</sup>
Forschungsberichte und theoretische Beiträge in der Public Health-Literatur (Zeitschriften, Bücher, Datenbanken, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forschungsberichte und theoretische Beiträge in der psychologischen oder sozialwissenschaftlichen Fachliteratur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Projektberichte und Empfehlungen aus anderen Projekten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evaluationsberichte von Programmen und Projekten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Statistische Daten aus Volksbefragungen und anderen Erhebungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesetze, Verordnungen oder Richtlinien (z.B. für Suchtprävention)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regionale, nationale oder internationale Programme und Strategien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quellen im Internet (z.B. Online-Zeitschriften und -Foren, Datenbanken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Systematische und Strukturierte Projektentwicklung
- Checklisten, Planungshilfen, Vorlagen

## PLANUNG: STRATEGIEAUSWAHL

(vgl. Rosenbrock, 1996)

## PLANUNG: STRATEGIEAUSWAHL I

### Orientierung an Beispielen guter Praxis

## UNTERSTÜTZUNG DURCH DEN GOOD-PRACTICE ANSATZ

- 12 Kriterien guter Praxis für die Zielgruppe sozial Benachteiligter (z.B. Niedrigschwelligkeit, Setting, Partizipation)
- Datenbank mit Beispielen guter Praxis, die einige Kriterien besonders vorbildlich erfüllen
- www.gesundheitliche-chancengleichheit.de
- ca. 2.000 Projekte eingetragen

## PLANUNG: STRATEGIEAUSWAHL II

## PLANUNG: STRATEGIEAUSWAHL II

### UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE PARTIZIPATIVE QUALITÄTSENTWICKLUNG

- Fokus: Einbindung der Zielgruppe
- Methodenkoffer
- [www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de](http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de)

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | **NGAS** Niedersachsen e.V. | **in FORM** Qualitätsentwicklung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung | **Bewegung im Norden**

### ORGANISATION, UMSETZUNG, STEUERUNG

(vgl. Rosenbrock, 1996)

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | **NGAS** Niedersachsen e.V. | **in FORM** Qualitätsentwicklung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung | **Bewegung im Norden**

### Organisation, Umsetzung, Steuerung

- Erstellung eines Zeitplanes
- Unterstützung durch quint-essenz

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | **NGAS** Niedersachsen e.V. | **in FORM** Qualitätsentwicklung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung | **Bewegung im Norden**

### Organisation, Umsetzung, Steuerung

Arbeitsblatt:  
quint-essenz in Deutschland | 1. Meilenstein | 2. Meilenstein | 3. Meilenstein

30 SeniorInnen beteiligen sich an der Begehung

Weitere Begehungen sind in Planung

Die Öffentlichkeit ist für seniorenfreundliche Strukturen im Stadtteil sensibilisiert

### Organisation, Umsetzung, Steuerung

Arbeitsblatt

PartnerInnen für das Vorhaben gewinnen

SeniorInnen und PartnerInnen beteiligen sich aktiv an der Vorbereitung (Fokusgruppe)

Weiteres Interesse in Erfahrung bringen (Fokusgruppe)

30 SeniorInnen beteiligen sich an der Begehung

Weitere Begehungen sind in Planung

Presse und EntscheidungsträgerInnen für das Vorhaben gewinnen

Pressemitteilung

Öffentlichkeit ist für seniorenfreundliche Strukturen im Stadtteil sensibilisiert

### BEWERTUNG/ EVALUATION

(vgl. Rosenbrock, 1996)

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | **NGAS** Niedersachsen e.V. | **in FORM** Qualitätsentwicklung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung | **Bewegung im Norden**

## Bewertung/ Evaluation

D. Bewertung Strategien/ Wirkungen/ Evaluation  
 A. Problematische Prioritäten  
 B. Planung strategischer  
 C. Organisation, Evaluation

- V: Vertragsrelevant M: Meilenstein S/F: Selbst-/ Fremdevertung

Evaluationstabelle – [Projekt X] Seite 1 von 1

www.quint-essenz.ch

### Evaluationstabelle – [Projekt X]

#### Evaluation der Zielerreichung

Nr	Projektziele/Zwischenziele	V	Indikatoren	Sollwerte	M	Evaluationsmethoden	Zeitpunkt(e)	S/F	Verantwortung
1	Zielklasse 1								
1.1	Ziel 1.1		Anzahl der TeilnehmerInnen	30 SeniorInnen		Teilnahmeliste			
1.2	Stadtteilbegehungen sind im Stadtteil von SeniorInnen akzeptiert								
2	Zielklasse 2								
	Bewegungsfreundliche Strukturen sind verringert		Identifizierte „Stolpersteine“	2 „Stolpersteine“		Nachbegehung			

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | LGAS Niedersachsen e.V. | In FORM | Bewegung im Norden

## WAS BRINGT UNS QUALITÄTSENTWICKLUNG?

- Unterstützung in der Zielerreichung - Erfolgserlebnisse
- Verbesserungspotenziale können rechtzeitig erkannt werden
- Notwendiges kann von Illusorischen abgegrenzt werden
- Gemeinsame Vorgehensweise sowie Transparenz durch Dokumentation
- Arbeitsentlastung durch systematische Arbeitsorganisation
- Gute Argumentations- und Verhandlungsbasis
- ...

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | LGAS Niedersachsen e.V. | In FORM | Bewegung im Norden

## QUALITÄTSTRUMENTE

- Good Practice Ansatz – Kriterien guter Praxis  
[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)
- Partizipative Qualitätsentwicklung  
[www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de](http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de)
- quint-essenz  
[www.quint.essenz.ch](http://www.quint.essenz.ch)
- ...

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | LGAS Niedersachsen e.V. | In FORM | Bewegung im Norden

## QUALITÄTSTRUMENTE

- Good Practice Ansatz – Kriterien guter Praxis  
[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)
- Partizipative Qualitätsentwicklung  
[www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de](http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de)
- quint-essenz  
[www.quint.essenz.ch](http://www.quint.essenz.ch)
- ...

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | LGAS Niedersachsen e.V. | In FORM | Bewegung im Norden

VIEL SPASS MIT QUINT-ESSENZ!

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | LGAS Niedersachsen e.V. | In FORM | Bewegung im Norden