

Übungs-Highlights für Zuhause (ÜHfZ)

Autor:innen: Prof. Dr. Heinz Mechling, Dr. Sabine Eichberg, Antje Baron

Federführende Organisation: Deutsches Institut für angewandte Sportgerontologie e. V.

Die inhaltliche Verantwortung des Beitrags liegt allein bei den genannten Autor:innen.
MSD weist ausdrücklich auf die finanzielle Unterstützung dieser Publikation hin.

Management Summary

Ausgangspunkt des Projektes Übungs-Highlights für Zuhause (ÜHfZ) ist die demografische Entwicklung. ÜHfZ baut auf dem Bewegungsprogramm „fit für 100“ auf, in dem es darum geht, Gesundheit, Zufriedenheit, Alltagskompetenzen und Mobilität von älteren Menschen zu stärken. Das ÜHfZ-Programm umfasst ein Training, das selbstständig sowohl zu Hause als auch im Freien durchgeführt werden kann. Es richtet sich an Personen ab 60 Jahren, wobei ein besonderer Fokus auf der Altersgruppe 80+ und auf Menschen mit Demenz liegt. Ziel ist es, den Muskelabbau sowie die Sturzgefahr zu verringern und die Mobilität zu erhalten.

Umsetzung

Im Jahr 2005 wurde in Köln das Projekt „fit für 100“ ins Leben gerufen. Um bei älteren Menschen dem Verlust von Muskelmasse entgegenzuwirken, sie vor Stürzen zu schützen und ihre Mobilität zu bewahren, wurde ein Bewegungs- und Trainingsprogramm entwickelt. „fit für 100“ zielte darauf ab, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern sowie einer Multimorbidität vorzubeugen. Um die Wirksamkeit des Programms zu messen, wurde an der Deutschen Sporthochschule Köln eine Längsschnittstudie mit 152 Proband:innen durchgeführt. Innerhalb eines Jahres verbesserten sich die Aufstehfähigkeit, die Standsicherheit, die Beweglichkeit und vor allem die Handgriffstärke der Teilnehmenden. Zudem gaben die Befragten an, sich glücklicher zu fühlen, ihren Alltag besser bewältigen zu können und über mehr Leistungsfähigkeit zu verfügen (Brach et al., 2007). In Anbetracht dieser überaus positiven Ergebnisse wurden in den darauffolgenden Jahren über 300 „fit für 100“-Trainingsmöglichkeiten in Quartieren, Tagespflegestätten und vollstationären Pflegeeinrichtungen in ganz Deutschland implementiert. Zudem konnte das Gesundheitsamt Köln als wichtiger Kooperationspartner gewonnen werden.

Pandemiebedingt entfiel dieses Angebot leider ab März 2020. Vor diesem Hintergrund wurde das Projekt Übungs-Highlights für Zuhause entwickelt, das einen neuen Zugang zu den Trainingsmöglichkeiten bietet.

Hierfür wurde das Bewegungsprogramm „fit für 100“ modifiziert und an die Bedingungen zu Hause oder im Freien angepasst (s. Abb. 1). Die zentralen Zielsetzungen bestehen dabei weiterhin im Erhalt der Mobilität, in der Sturzprophylaxe und dem Erhalt der Muskelmasse. Angesprochen sind ältere Personen ab 60 Jahren, insbesondere jedoch hochbetagte Menschen ab 80 Jahren, Menschen mit Demenz sowie deren Angehörige. Das Training soll selbstständig und sicher in den Alltag integriert werden und ist geeignet, auch nach der Corona-Situation bestehende Versorgungsstrukturen zu ergänzen. Derzeit sind bereits Übungskataloge verfügbar, die verschiedene Kraft- und Koordinationsübungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgeraden und Varianten enthalten. Zukünftig sollen diese Übungskataloge noch erweitert und die Verfügbarkeit in digitaler Form verbessert werden. Zudem ist geplant, eine Plattform zum Austausch zwischen Teilnehmenden und Angehörigen zu schaffen.

Analog zum Basisprojekt „fit für 100“ sollen Kraft, Balance sowie Geh- und Standsicherheit der Teilnehmenden verbessert werden (s. Abb. 2, 3). Die Sicherstellung und Fortsetzung der Trainingsmöglichkeiten tragen wesentlich zum Erhalt des physischen und psychischen Wohlbefindens bei. Zudem kann eine gewisse Selbstständigkeit bewahrt und der Verbleib in der häuslichen Umgebung so lange wie möglich unterstützt werden. Vielfach können Krankheiten vermieden oder verzögert bzw. deren Verläufe gemildert werden, etwa im Hinblick auf Diabetes, Blutdruckstörungen, metabolisches Syndrom, Depression und Demenz. Dies führt nicht zuletzt zu einer Entlastung anderer Versorgungsstrukturen und einer besseren Kosteneffizienz im Gesundheitswesen.

Eine Herausforderung des ÜHfZ-Projektes besteht in der digitalen Erreichbarkeit älterer Generationen, die technisch womöglich weniger versiert sind. Auf der anderen Seite bietet das virtuelle Bewegungsangebot auch die Chance, ältere Personen adäquat an digitale Medien heranzuführen und somit ihre allgemeine Teilhabe am digitalen Fortschritt zu verbessern.



Abbildung 1 Übung, die eigenständig im Freien durchgeführt werden kann

Foto: © DifaS e. V.

Die Wirksamkeit des ÜHfZ-Projektes wird im zweiten Halbjahr 2021 ausgewertet. Der Analyse liegt das Evaluationskonzept des Programms „fit für 100“ aus dem Jahr 2005 zugrunde. Erprobte Testübungen sollen von Teilnehmer:innen zuhause durchgeführt werden. Analysiert werden Koordination, Kraft, Beinkraft, Beweglichkeit, Rumpfflexibilität und die kognitive Leistungsfähigkeit der Proband:innen. Zudem werden die Befragten gebeten, Fragebögen zu ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden auszufüllen.

Das Basisprojekt „fit für 100“ wurde von 2005 bis 2009 als Modellprojekt durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen finanziert. Die Erarbeitung der Übungs-Highlights für Zuhause wurde durch das Sportamt der Stadt Köln unterstützt und darüber hinaus aus eigenen Mitteln finanziert.

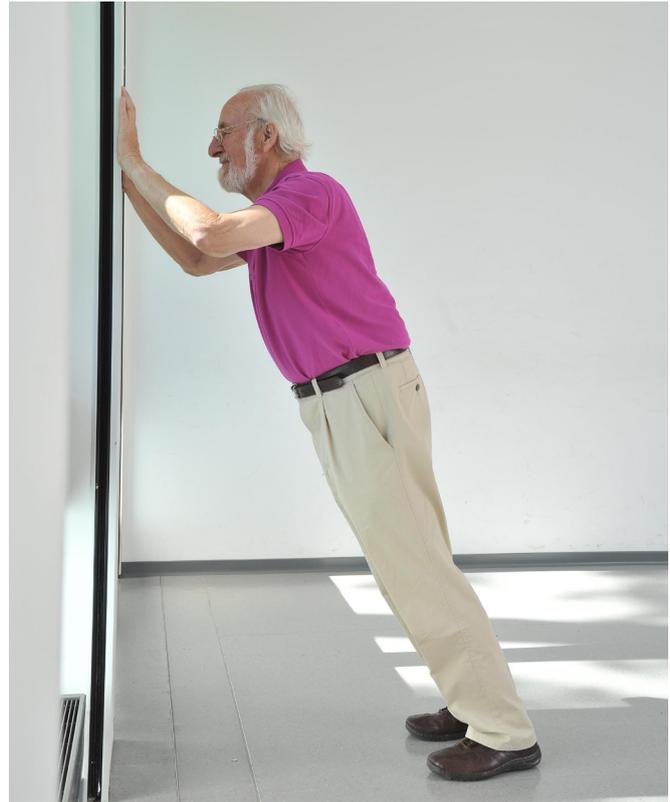


Abbildung 2 Übung zur Verbesserung der Kraft

Foto: © DifaS e. V.



Abbildung 3 Übung zur Verbesserung der Balance und Standsicherheit

Foto: © DifaS e. V.H

Nächste Schritte

In Zukunft sollen neue Methoden erarbeitet werden, die das Programm für mehr Teilnehmende erreichbar machen und zu einer regelmäßigen Teilnahme animieren. Der Übungskatalog soll in den Kategorien Koordination und Kraft weiter ergänzt werden und in gedruckter sowie in digitaler Form vorliegen. Zudem ist geplant, eine analoge als auch eine digitale Anleitung zu konzipieren, die die eigenständige Durchführung des Bewegungsprogramms erklärt. Für die Evaluation sollen weitere Proband:innen gewonnen werden.

Ansprechpartner:innen

Prof. Dr. Heinz Mechling

Prof. (i.R.) DSHS Köln und Vorstandsvorsitz DIfaS
Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie;
Deutsches Institut für angewandte
Sportgerontologie e. V.
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln
Telefon: 0221-16996740
E-Mail: mechling@dshs-koeln.de

Antje Baron

Geschäftsführung DIfaS e. V.
Deutsches Institut für angewandte
Sportgerontologie e. V.
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln
Telefon: 0221-16996740
E-Mail: a.baron@ff100.de; info@ff100.de

Dr. Sabine Eichberg

Stellv. Vorstand DIfaS e. V.
Deutsches Institut für angewandte
Sportgerontologie e. V.
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln
Telefon: 0221-16996740
E-Mail: sabine.eichberg@stadt-koeln.de

Literatur

- Brach, M., Brinkmann-Hurtig, J., Csöff, M., Kraus, U., Mechling, H., Meier, M., Nieder, F. & Nieder, U. (2007). fit für 100 – Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit für Hochaltrige: Praxisleitfaden zur Einrichtung von Bewegungsangeboten für alle Bereiche der Altenhilfe.
- Beigel, D. (2019). Erwachsene und Senioren im Gleichgewicht: Teil 1: Bleib in Balance: Gleichgewichtskurs für Erwachsene nach Dorothea Beigel (R) - Grund- und Aufbaukurs für Erwachsene / Teile 2: Älter werden in Balance: Gleichgewichtskurs für Erwachsene 70+ nach Dorothea Beigel (R) - Grund- und Aufbaukurs 70+ (1. Aufl.). Modernes Lernen Borgmann.
- Clements, C. (2019). Besser in Balance. Einfache Gleichgewichtsübungen im Alltag | Gesund und fit in jedem Alter | für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden | Balance üben, Stürze vermeiden und aktiv bleiben! (1. Aufl.). Copress Sport.
- Gangel, K., Nieder, M. & Mechling, H. (2011). Trainingsprogramm für Menschen mit Demenz und deren Angehörige: Demenz aktiv begegnen. (2. Aufl.). Norvartis Pharma GmbH.
- Mechling, H., Brach, M., Nieder, F., Nieder, U., Eichberg, S., Baron, A., Kraus, U., Gangel, K. & Roweda, S. (2018). Handbuch „fit für 100“: Bewegungsangebot für Hochaltrige – fit für 100 – mobil kompetent aktiv. Deutsches Institut für angewandte Sportgerontologie e. V.
- Mechling, H. & Netz, Y. (2009). Aging and inactivity - capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. *European Review of Aging and Physical Activity*, 6(2), 89-97. <https://doi.org/10.1007/s11556-009-0052-y>
- Jansenberger, H. & Mairhofer, J. (2019). Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten: Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige (Hausaufgaben für Patienten) (2. Aufl.). Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG.