

Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung

Selbständigkeit und Mobilität im Alter

Köln, 23.06.2021

Was wir wissen:

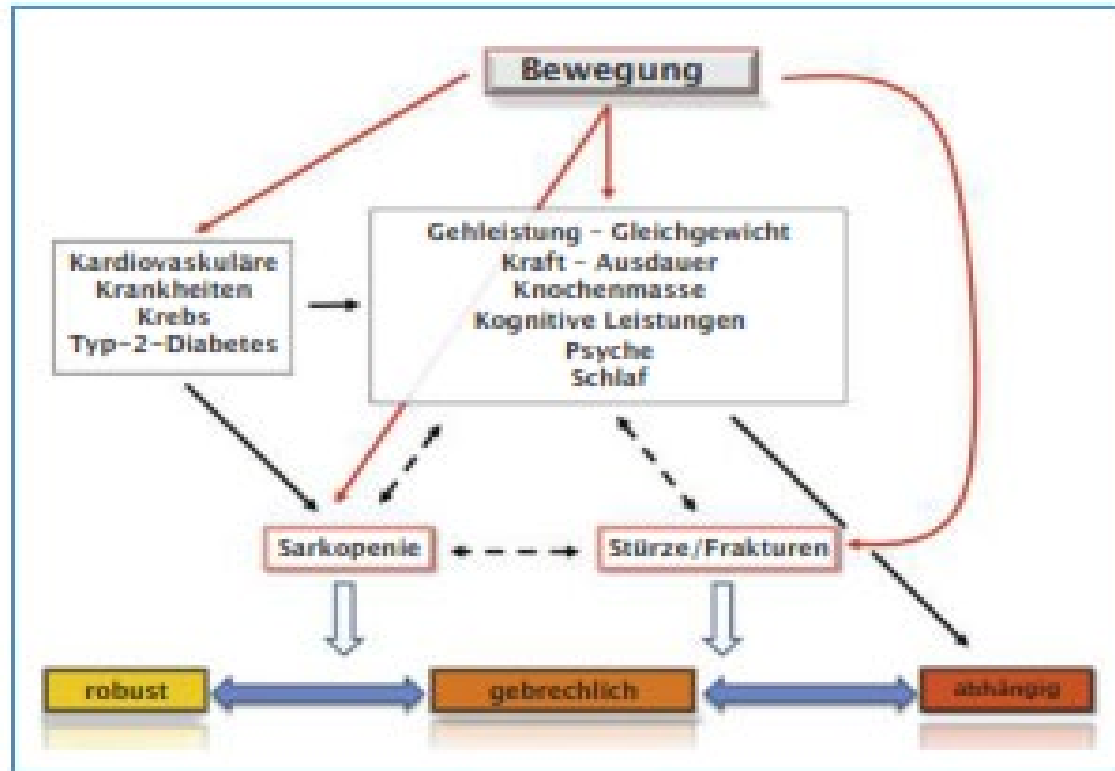


Abbildung 1

Nutzen von Bewegung für die Gesundheit und funktionelle Leistungsfähigkeit (nach Seematter-Bagnoud L. et al, Rev Med Suisse, 2012).

Richtlinien körperlicher Aktivität Erwachsener WHO 2020

- Wöchentlich mindestens 150 bis 300 Minuten mäßig anstrengend körperlich aktiv sein
- Alternativ 75 bis 150 Minuten anstrengende Aktivitäten ausüben
- An mindestens 2 Tagen in der Woche Kräftigung der großen Muskelgruppen.
- Ab 65 Jahren 3 mal in der Woche Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderung sollten versuchen sich nach diesen Vorgaben zu richten

Was wir sehen:

Körperliche und sportliche Inaktivität der Älteren (65 +) RKI 2014

- 73 % der befragten Frauen und 66 % der befragten Männer sind weniger als 150 Minuten in der Woche körperlich aktiv
- 49 % der befragten Frauen und 49 % der befragten Männer haben in den letzten 3 Monaten gar keinen Sport getrieben

FAZIT:

Wir wissen wie wichtig Bewegung für die Gesundheit / die Mobilität und die Selbständigkeit im Alter ist und wieviel sich Erwachsene nach der Vorgaben der WHO bewegen sollen.

Aber kaum einer tut es.....

Wie kann man motivieren?

Der Alltags-Fitness-Test

- Der AFT ist ein funktionaler Test, den wir gemeinsam mit dem DOSB und Herrn Dr. Rott in Deutschland etabliert und verbreitet haben.
- Die Testung wird von vielen Vereinen in Deutschland angeboten und der LSB NRW ist ein großer Partner der diesen Test unterstützt und weiter verbreitet.
- Beim AFT werden Kraft / Ausdauer/ Beweglichkeit und Koordination getestet. Er macht eine Aussage darüber, wie selbständig man bleibt, wenn man bestimmte Werte bei den einzelnen Testungen erreicht.
- Aus der Erfahrung wissen wir, dass der Test motivierend wirkt, da niemand in allen Dingen schlecht ist. Man findet aber so heraus, wo man etwas mehr tun könnte...
- Aufgrund der Testergebnisse kann der Übungsleiter nachher genaue Empfehlungen aussprechen und entsprechende Angebote machen.

Bewegungsangebote für Ältere

- In jedem Verein gibt es Sportangebote, die auch die Zielgruppe Seniorinnen und Senioren beinhaltet
- In NRW und in Niedersachsen bieten viele Verein auch das spezielle AFT – Trainingsprogramm an, welches die Fähigkeiten trainiert, die der AFT testet. Somit kann man gezielt seine Alltags-Fitness verbessern.
- Denksport, das Präventionsprogramm für ältere Menschen an der Sporthochschule Köln, welches aufgrund der Ergebnisse einer Studie zur Bewegung bei anfänglichem MCI entwickelt wurde. Hier kann sich jeder anmelden und an einzelnen oder allen Angeboten teilnehmen.

Damit haben wir das Wissen und die Angebote.....

Aber wie erreichen wir gerade die Menschen, die nicht so sportaffin sind?

Was können Ärzte tun?

- Viele ältere Menschen gehen regelmäßig zum Arzt und entwickeln hier in den meisten Fällen ein großes Vertrauen, wenn es um das Thema Gesundheit geht.
- Damit kann auch der Arzt das Thema Bewegung ansprechen und Empfehlungen aussprechen .
- Eine Kooperation und Zusammenarbeit mit den Sportverbänden und Vereinen vor Ort wäre in jedem Fall sinnvoll, damit man konkrete Angebote bieten und Ansprechpartner angeben kann.
- Unser Wunsch: Einmal im Monat wird an einem Mittwoch- oder Freitagnachmittag eine AFT-Testung in der Praxis durch einen Übungsleiter des nahegelegenen Vereins angeboten. Dadurch könnten funktionelle Einschränkungen frühzeitig erkannt und dem entgegen gewirkt werden.

Kurzer Videoschnitt zu der Aktion „Wer rastet, der rostet“

Lassen Sie sich von den 12 ausgewählten Teilnehmern begeistern und danach zur eigenen Bewegung motivieren.....



Haben Sie noch Fragen?

Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung

Sabine Lattek

0 221 - 93 46 47 28

slattek@becker-stiftung.de

www.becker-stiftung.de