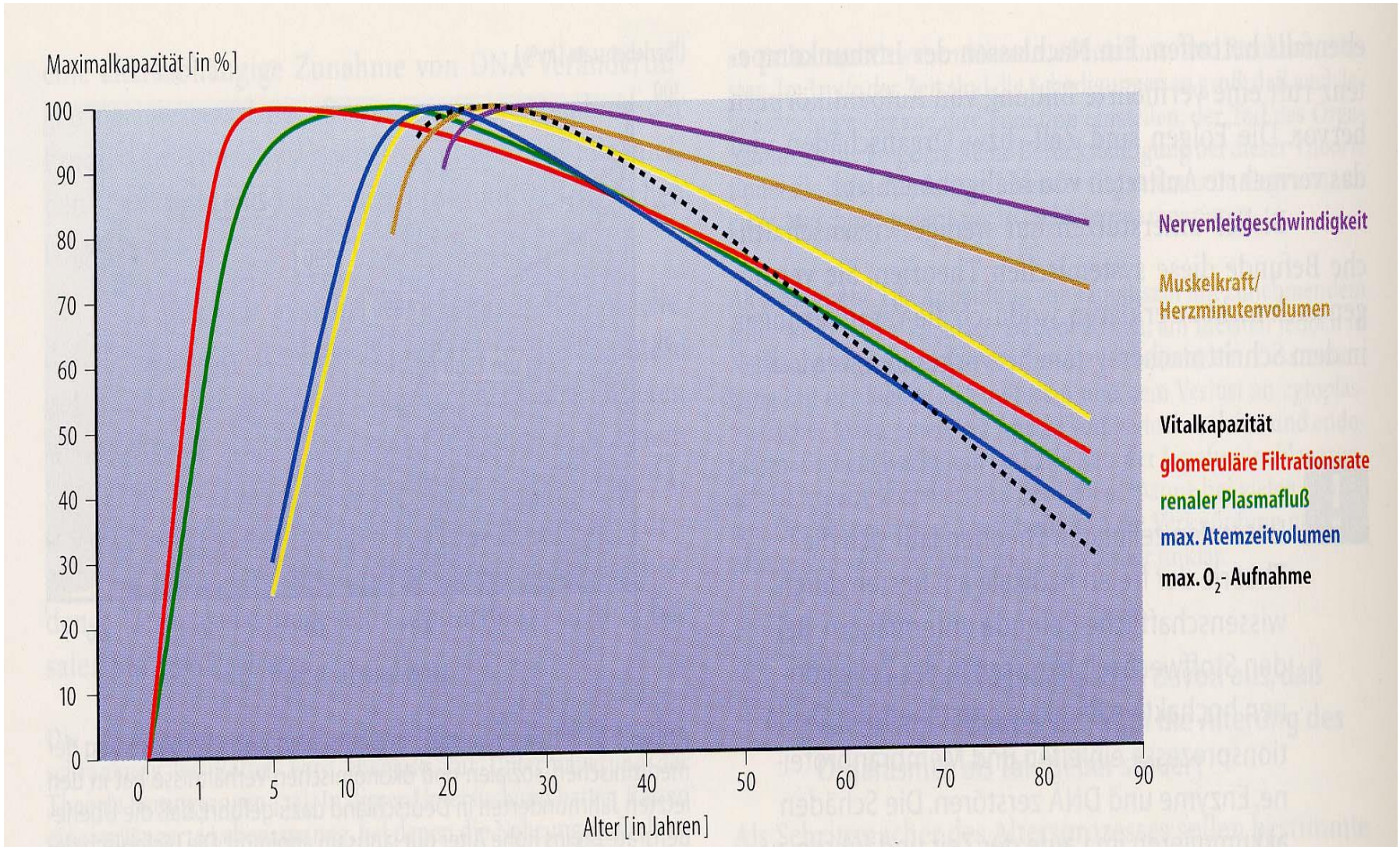


Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen in Kommunen fördern



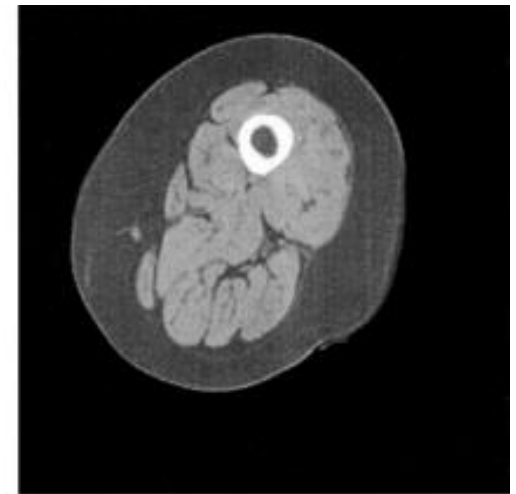
Altersphysiologische Veränderungen verschiedener Organsysteme



Gebrechlichkeit (Frailty); Sarkopenie



Young, active



Old, sedentary

Günstige Beeinflussung der Alterung

■ Bewegung

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Schlaganfall
- Kognition / dementielle Entwicklung
- Krebserkrankungen (z.B. Dickdarm, Brust)
- **Sichere Mobilität, körperliche Aktivität, Teilhabe**

■ Ernährung

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Schlaganfall
- Kognition / dementielle Entwicklung
- **Muskelkraft, körperliche Funktionalität**

■ Soziale Interaktion

- Psychische Gesundheit
- **Bewegung, Ernährung**

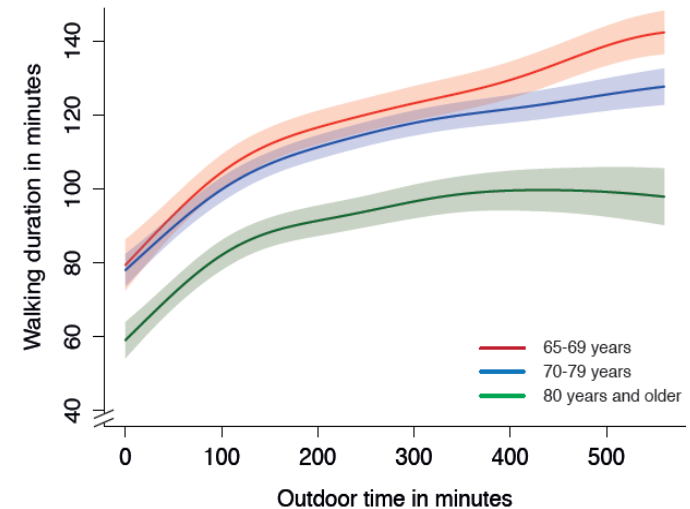
Bewegung: Welche Maßnahmen für wen?



- Funktionelles Ausgangsniveau sehr unterschiedlich
 - Präventive Maßnahmen müssen den funktionellen Status berücksichtigen

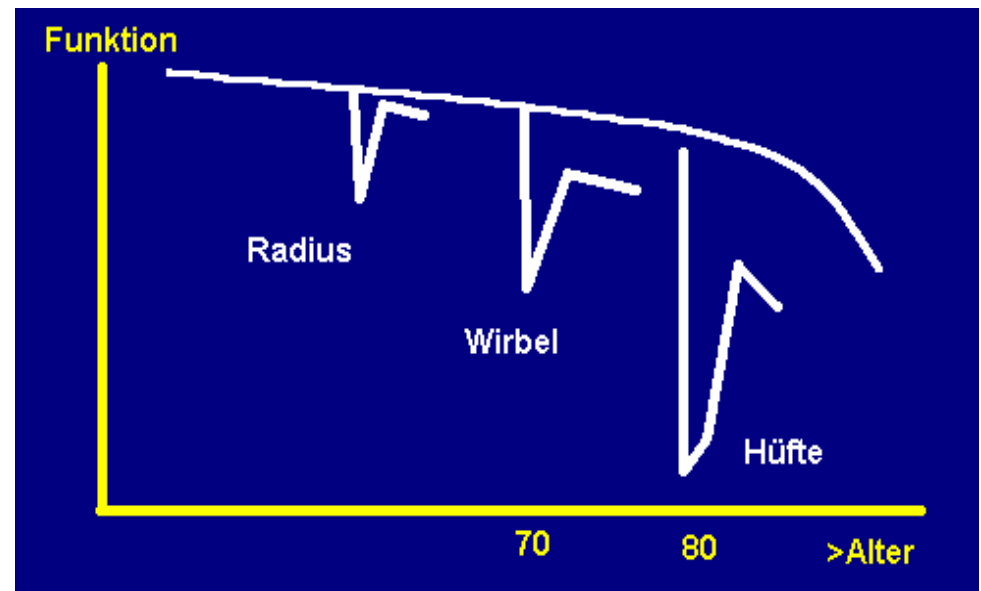
Körperliche Aktivität und sichere Mobilität im Alter

- Körperliche Aktivität nimmt mit dem Alter ab
- Sturzrisiko nimmt mit dem Alter zu
 - 30% der >65Jährigen stürzen mindestens einmal pro Jahr
 - 10-20% der Stürze führen zu Verletzungen
 - Prellungen, Platzwunden, Frakturen



Weitere Folgen von Stürzen und Frakturen

- Verlust der Selbstkontrolle
- Sturzangst, „**Post-Fall-Syndrom**“
- Funktionelle Einschränkungen, Bedrohung der Unabhängigkeit
- Pflegebedürftigkeit
- Institutionalisation
- Erhöhte Mortalität



Balance Tandemstand



Ausgangsposition:
Stehen

Endposition:
Tandemstand

Wofür?
Training der Balance

Anmerkungen:

Wie lange:
10 Sekunden



Kraft Oberschenkelaußenseite



Ausgangsposition:
Stehen, Gewichtsmanschette am Fuß

Endposition:
Bein abgespreizt

Wofür?
z. B. ins Auto einsteigen, in/aus einer Badewanne steigen

Anmerkungen:

Wie oft:
10 x pro Bein

■ Balance

- statische Übungen, Verkleinerung der Unterstützungsfläche (bspw. (Semi-)Tandemstand und Einbeinstand)
- dynamische und reaktive Übungen, in denen der Körper bewusst aus dem Gleichgewicht gebracht wird (bspw. Tandemgang und Körperdrehungen)
- Übungen, welche die an der posturalen Kontrolle beteiligten Muskelgruppen des Körpers beanspruchen, wie Fersen- und Zehenstand

■ Kraft

- Steigerung v.a. der Kraft der unteren Extremitäten
- moderate bis hohe Intensität (60–80 % der Maximalkraft)
- zwei bis drei Wiederholungssätze pro Übung
- zehn bis zwölf Wiederholungen pro Satz

■ Anpassung

- Schwierigkeitsgrad sollte an die Funktionsfähigkeit angepasst und progressiv gesteigert werden
- Variationen in der Sensorik (z. B. Trainieren auf unebenem Untergrund oder mit geschlossenen Augen)
- Mehrfachaufgaben (dual task)
- Thematisierung psychosozialer Aspekte; insbesondere Sturzangst

■ Frequenz und Dauer

- Frequenz zweimal pro Woche
- Mindestdauer 2–3 Monate, besser 6 Monate
- Sinnvoll sind langfristige Angebote als lebensbegleitendes Training

LIFE-Programm

- Integration von Übungen in den Alltag

Original LiFE (oLiFE)

- Einbau von Übungen ins tägliche Leben
- Verhaltensänderung
- Für Personen 75+ Jahre



Adapted LiFE (aLiFE)

- „Junge Ältere“ 60+
- Anspruchsvollere Übungen
- Anpassung des Motivationskonzepts



Enhanced LiFE (eLiFE)

- Smartphone
- Smartwatch
- LiFE Exercise Datenbank (Cloud)



**Vergleich
Multi-
center
RCT**

Angebote in Stuttgart

(Stadt Stuttgart Sport- und Bewegungsangebote)

<https://service.stuttgart.de/lhs-services/sww/>



SPORT & SPIEL

STUTTGART |

SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE IN STUTTGART

SPORTANGEBOTE | **SPORTANBIETER** | **SPORTVERANSTALTUNGEN** | **SPORT- & SPIELFLÄCHEN**

Sportangebote

IN 3 SCHRITTEN ZUM PASSENDEN SPORTANGEBOT

Sporttreiben kann in Stuttgart jeder, ob jung oder alt, ob im Freizeitsektor oder im Wettkampfbereich, in Kursen oder im Regelangebot der rund 400 Sportvereine und sonstigen Sportanbieter. Finden Sie in 3 Schritten das passende Sport- oder Bewegungsangebot in Ihrer Umgebung.

Sport im Park



Von Juni bis Oktober werden bei 90 Angeboten an über 40 Standorten in den schönsten Parks der Stadt für jedes Alter und Fitnesslevel trainiert

Bewegungsangebote

- Angebote durch Sportvereine
- Volkshochschule Stuttgart (vhs)
- DRK: Aktivierender Hausbesuch (15 €/Besuch)

- Trainingsbroschüren
 - BZgA-Broschüren
 - Trittsicher-Broschüre zum Ausdrucken (<https://www.trittsicher.org/>)



Mein Heim-Training

Trittsicher durchs Leben

Selbstständig und unabhängig bis ins hohe Alter...

Wir unterstützen Sie dabei!

 www.trittsicher.org

Gleichgewicht & Kraft

Das Übungsprogramm - Fit und beweglich im Alter

IHR TRAINING
mit Anleitungen und Illustrationen zur Sturzprävention. Alle Übungen sind leicht und verständlich erklärt.

WICHTIG!
Wenn Sie dieses Übungsprogramm benutzen möchten, ohne an einem Bewegungsgruppenangebot mit einem Übungsleiter teilzunehmen, kontaktieren Sie zuerst Ihren Arzt. Dieser sollte prüfen, ob das Programm für Sie geeignet ist.

BZgA
Bundeszentrale für gesunde/lebenslange Aufklärung

PromeTheus

Komponenten des PromeTheus-Programms

Komponente	Inhalt	Dienstleister	Dauer
a) Kernkomponente	Körperliches Training (WEBB-Programm) <ul style="list-style-type: none">- 10 Hausbesuche; 5 Telefonate;- Eigentraining 3x/Woche	Physiotherapeut*in	12 Monate
b) Bedarfskomponenten	Beratung durch den Sozialen Dienst zu Themen der sozialen Teilhabe im Alter und zu psychosozialen Themen (u.a. auch Pflegeberatung)	AOK Sozialberater*in	Zeitlich begrenzt
	Ernährungsberatung	AOK Fachkraft Ernährung	Zeitlich begrenzt
	Patient-/Umwelt-Passung; Vermittlung einer Basis- Wohnraumberatung oder Vermittlung an eine weiterführende Wohnberatungsstelle	AOK Sozialberater*in	Zeitlich begrenzt
c) Gruppenkomponente	Trainingsgruppe	Sportvereine; AOK	flexibel
	sozial-kommunikativ ausgerichtete Gruppe	Abhängig vom Angebot	flexibel

Trittsicher durchs Leben



Robert-Bosch-Krankenhaus



Trittsicher durchs Leben

WILLKOMMEN PROGRAMM PILOTREGIONEN PARTNER SERVICE

Trittsicher durchs Leben

Sie möchten auch in Zukunft Ihre **Mobilität erhalten und möglichst lange in Ihrem Zuhause bleiben**? Sie möchten bis ins hohe Alter Dinge tun, die das Leben lebenswert machen: mit den Enkeln spazierengehen, den Garten bestellen oder auf dem Hof mitarbeiten?

Trittsicher durchs Leben unterstützt Sie dabei, möglichst lange aktiv zu bleiben. Mitmachen können alle älteren Menschen, die im ländlichen Raum leben.

Machen Sie mit! Wir zeigen Ihnen wie's geht:

- Erhalt der Mobilität, Förderung der körperlichen Fitness und Verhinderung von Stürzen [mehr dazu](#)
- Verbesserung der Knochengesundheit



www.trittsicher.org

Trittsicher in die Zukunft



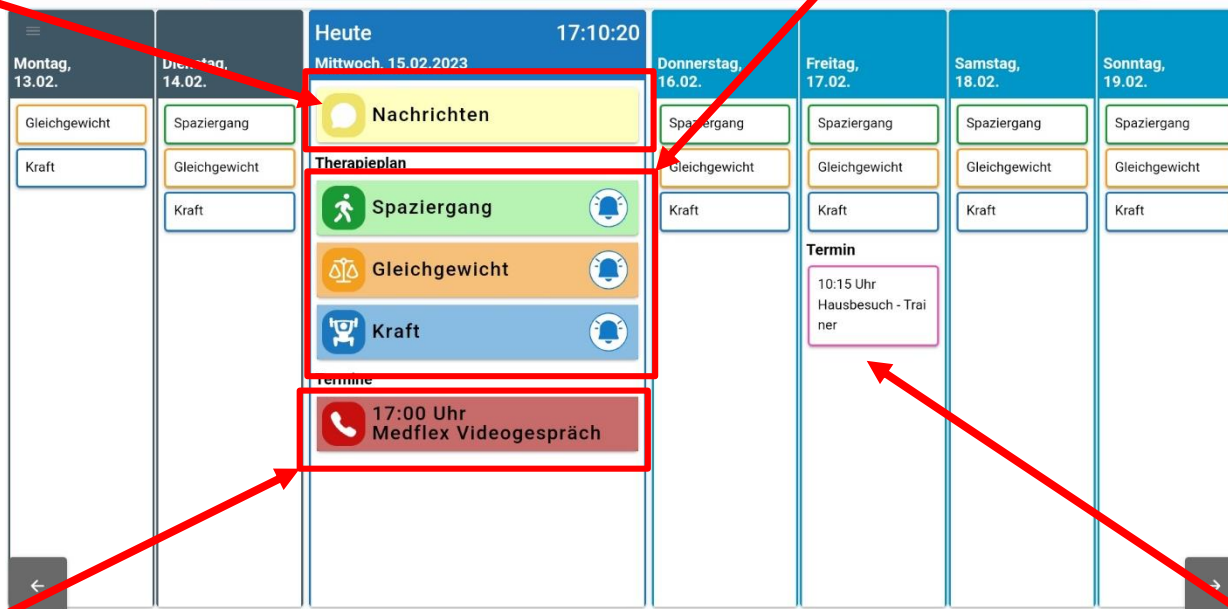
Robert-Bosch-Krankenhaus

- Neue Bundesländer, ab 2024
- Partner: SVLFG, DStGB, ...

Tablet-Oberfläche

Chat bzw.
Benachrichtigungsbereich

Anzeige von anstehenden
Übungen nach
Trainingsplanvorlage



Termin Videokonferenz

Termin Hausbesuch

Trainingsvideo (animiert und besprochen)



Darstellung des Trainings/der Übung durch einen 3D-animierten Avatar



SicherGehen



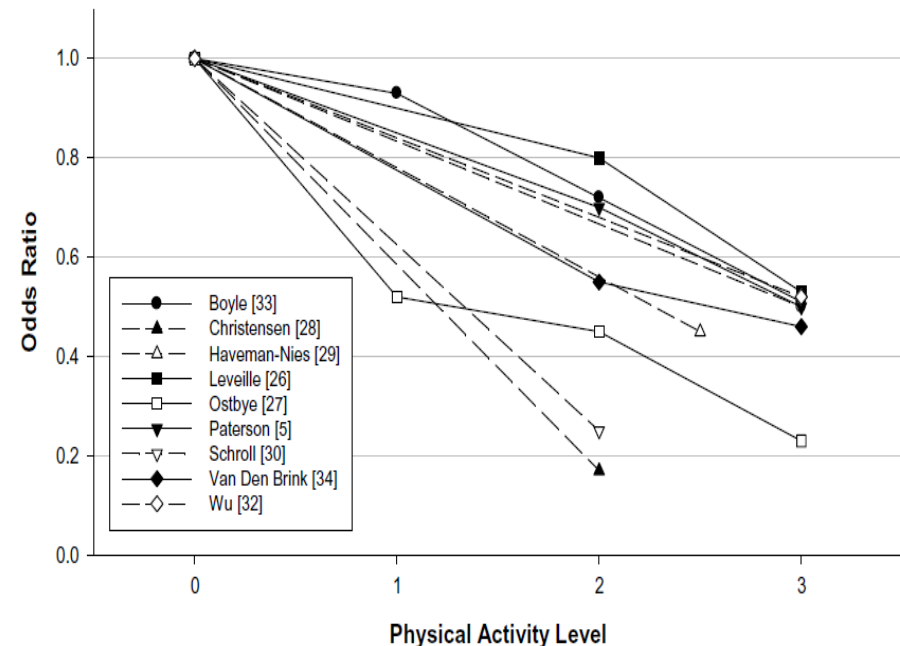
Robert-Bosch-Krankenhaus

- Sturzpräventionsangebote
 - Gruppenangebot
 - in Präsenz
 - digital (entwickelt)
 - Partner: AOK BW, Programm entwickelt, soll jetzt starten



Nutzen von Training / Sturzprävention

- Im Alter
 - Fördert die sichere Mobilität
 - Weniger Stürze
 - Fördert die körperliche Aktivität und Teilhabe
 - Hemmt den Knochenabbau
 - Positiver Effekt auf körperliche Funktionalität
 - geringeres Risiko der Behinderung (Institutionalisierung)



Einfluss körperlicher Aktivität auf Beeinträchtigungen in ADLs und IADLs

Paterson. Int J Behav Nutr Phys Act. 2010

- “Nichtstun ist sehr viel gefährlicher als regelmäßiges körperliches Training”
American College of Sports Medicine (1998)
- “Körperliches Training wird gegenwärtig als die beste Investition im Gesundheitswesen angesehen”
Yvette Cooper, UK Minister for Public Health (2000)

Ernährung im Alter

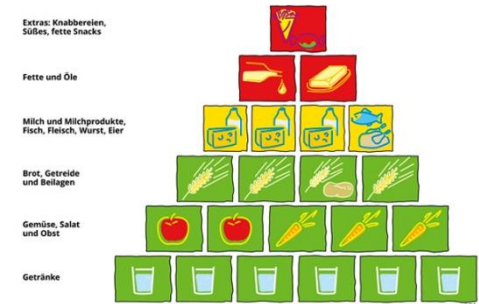
■ Gründe für Mangelernährung im Alter

- Appetit nimmt ab (Abnahme der Geschmacksknospen, Riechen eingeschränkt)
- Einsamkeit (evt. Monotonie des Speiseplans, geringere Freude am Essen)
- Zahnstatus (z.B. Prothese) (weniger Obst und Gemüse)
- Erkrankungen
 - Depression
 - Demenz
 - Schluckstörungen (Schlaganfall, M. Parkinson)
 - Xerostomie
- Medikamenten-NW (z.B. Schmerzmittel, Antidepressiva wie SSRI, etc.)
- Körperliche Gebrechen, die das Einkaufen und Kochen erschweren (Arthrose, Sehprobleme)

„Gesunde“ Ernährung

- Ernährungspyramide
- Mediterrane Ernährung
 - U.a. viel Obst, Gemüse, weniger Fleisch, Nüsse, Fisch, Olivenöl
 - (eher reduzierte) Kalorienmenge (keine Gewichtszunahme)
 - Reduziert kardiovaskuläre Erkrankungen
- Ernährung im höheren Alter (Paradigmenwechsel)
 - Risiko: Malnutrition, Sarkopenie
 - Ziele
 - Erhalt der Funktionalität
 - Erhalt der Körpersubstanz, Aufbau der Muskelmasse

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



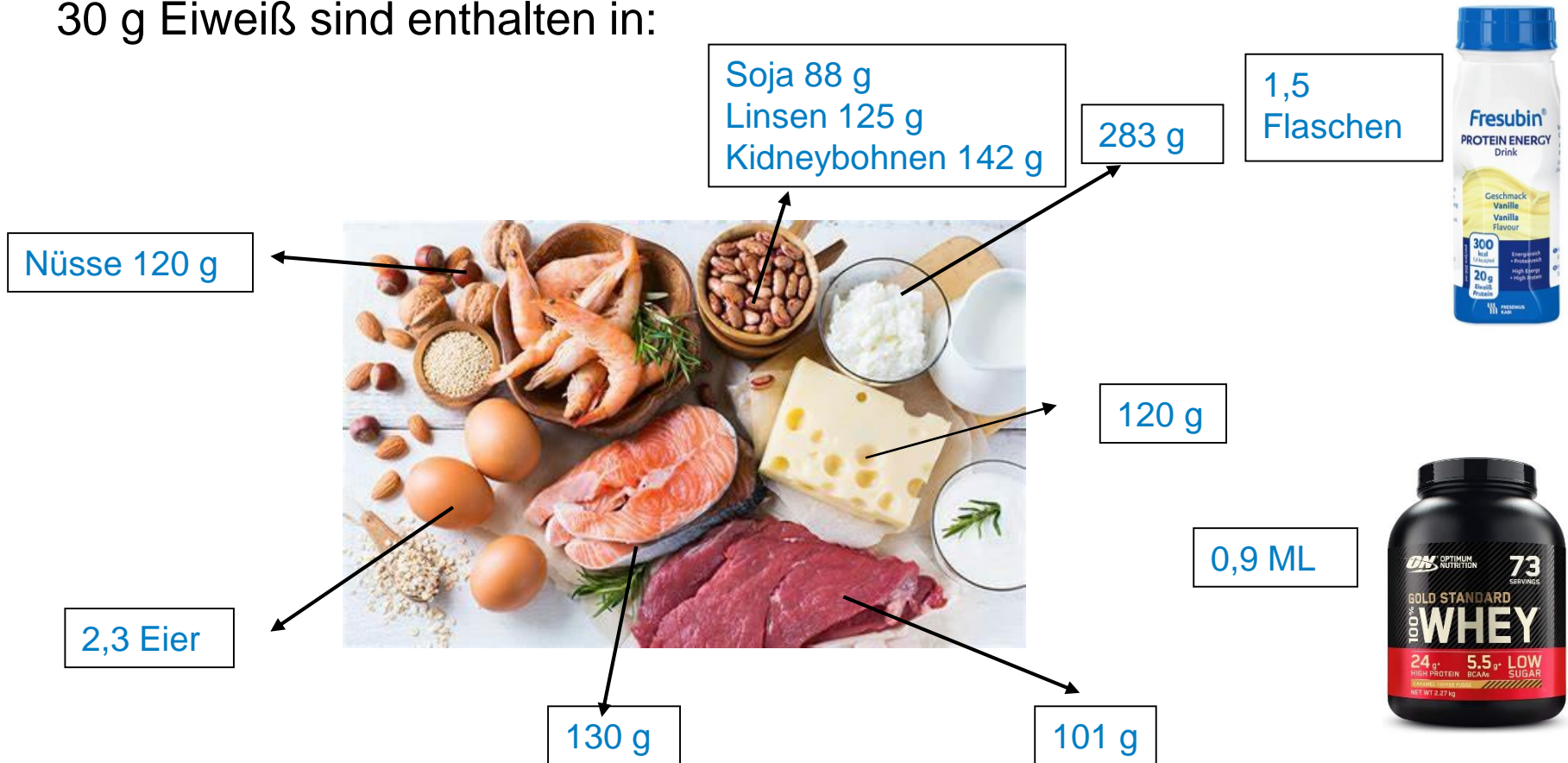
Zwei einfache Botschaften

- 1. Essen, was schmeckt!
 - Kaffee und Kuchen, Schnitzel mit Pommes, ...
 - Am besten in Gesellschaft
 - Keine Diäten! Keine Gewichtsreduktion

- 2. Auf ausreichende Eiweißzufuhr achten
 - Für den Muskelaufbau
 - Anabole Schwelle im Alter höher
 - Mindestmenge an Eiweiß in der Nahrung, um Muskelbiosynthese „anzuwerfen“
 - Eiweißaufnahme besonders effektiv, wenn zuvor körperliches Training durchgeführt wurde

Eiweiß-Quellen

30 g Eiweiß sind enthalten in:



Soziale Interaktion

- Isolation, Einsamkeit
 - Versterben der Partner, der Freunde
 - Familie räumlich entfernt

- Keine einfache Lösungen
- Wir Menschen sind soziale Wesen, benötigen die soziale Interaktion wie Wasser und Brot
 - Möglichkeiten, Beispiele
 - Spielrunden, Gesprächskreise, Kirche, Basteln, ...
 - Bewegung und Ernährung eignen sich hervorragend
 - Machen mehr Spaß in der Gemeinschaft
 - Sind nachhaltiger
 - Erhalten die Funktionalität und Selbständigkeit

Stimmen zum Trittsicher-Programm

- *„Die Teilnehmer sind sehr interessiert und aktiv dabei. Mit viel Spaß und Freude werden die Übungen durchgeführt. Das Heimtraining wird sogar öfter umgesetzt als vorgesehen.“*
Kursleiterin aus Bayern,
Februar 2016

- *„Durch das Trittsicherprogramm werden endlich wieder unsere Gemeinschaftsräume genutzt, auch lernt man dadurch andere Menschen kennen“*
Landfrau

