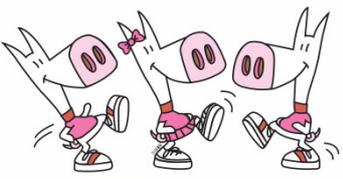


LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Ältere Diabetiker fit machen

Raphaela Tewes
Köln, 13.04.2013



SPORT bewegt NRW!

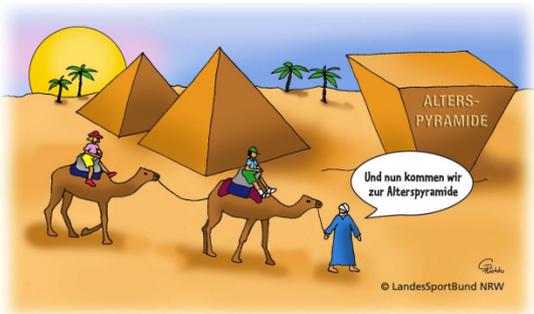
Zahlen und Fakten

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Unsere Gesellschaft wird immer älter.

Mit der höheren Lebenserwartung wird die Gesundheit zu einem wichtigen gesellschaftlichen Thema.



© LandesSportBund NRW

2 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes

Das sagt die Wissenschaft

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Für 87 % der 55- bis 70-Jährigen zählt „körperlich und geistig fit zu bleiben“ zu den bedeutendsten Lebensgütern.
- Für 77 % der älteren Bevölkerung ist die Erhaltung der Gesundheit das wichtigste Motiv für das Sporttreiben.
- Bis zu ihrem 80. Lebensjahr verlieren die meisten Menschen 20 - 40 % ihrer Muskelmasse – das sind ca. 13 kg.
- Aufgrund massiver Kraft- und Koordinationsverluste stürzen von den 65-Jährigen 30 % mindestens einmal pro Jahr. Bei den 80-Jährigen sind es bereits 50 %.
- Körperliche Inaktivität ist einer der am besten beeinflussbaren gesundheitlichen Risikofaktoren.

3 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes

Zahlen und Fakten

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Von ca. 8 Mio. Menschen mit Diabetes in Deutschland sind ca. 3 Mio. ältere Menschen mit Typ-2-Diabetes.
- Über die Hälfte aller Diabetiker sind älter als 65 Jahre.
- In Deutschland leidet ein Viertel der über 75-Jährigen an einem Diabetes mellitus.
- Die höchsten Steigerungsraten zeigen sich bei den über 60-Jährigen.
- **Prognose:** Die Zahl der Diabetiker wird in den nächsten 10 - 20 Jahren deutlich ansteigen. Im Jahr 2030 wird es in der Altersgruppe der 55 - 74-Jährigen gegenüber heute etwa 1,5 Millionen Diabetiker mehr geben.

4 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes

Ältere Diabetiker



Zunahme an biologisch älteren, multimorbiden Diabetikern



→ Auswirkungen auf die **Lebensqualität** und **Selbstbestimmung**

→ Therapieziele und -maßnahmen müssen individuell an den älteren Menschen angepasst sein.

5 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes

Das sagt die Wissenschaft



Regelmäßige körperliche Aktivität kann in jedem Alter einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden haben!

- Der Mensch und seine Organe bleiben bis ins hohe Alterentwicklungsfähig, form- und trainierbar.
- Auch die psychische Verfassung, z.B. Verhalten und Erleben, das Wohlbefinden oder auch die Stressresistenz sind durch Bewegungstraining positiv zu beeinflussen.
- Gesundheit und Wohlbefinden im Alter hängen eng mit regelmäßiger und ausreichender Bewegung zusammen.
- Wohldosierter Sport und Bewegung (auch im Alltag) erhöhen die Lebenserwartung. Ein zusätzlicher Energieverbrauch von 500 - 2.000 kcal pro Woche führt bereits zum Absinken des Sterblichkeitsrisikos um 28 % bei über 60-Jährigen und um 37 % bei über 70-Jährigen.

6 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes

Bewegung und Sport – keine Frage des Alters



Bewegung bringt Lebensqualität im Alter - auch für Diabetiker!

- **Sportmotive Älterer**

„Körperlich in Form bleiben“, „Das Gewicht halten“, „Sich fit halten“, „Leistungsfähig bleiben“

- **Effekte von Bewegung und Sport**

Gesundheit, körperliche Fitness, mentale Stärke und Verhaltenssouveränität, Spaß, soziale Kontakte, Lebensfreude, Partizipation, Integration, Potenziale für die späteren Jahre

- **Ziel der Bewegungsförderung für Ältere**

Vorhandene körperliche und geistige Fähigkeiten möglichst lange erhalten und einem vorzeitigen Abbau entgegenzuwirken.

7 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

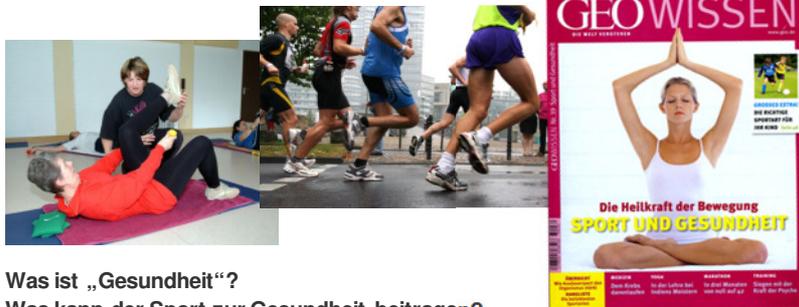
Raphaela Tewes

Wissenschaftliche Grundlagen



Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

„Sport ist gesund.“ ↔ „Sport muss, um gesundheitsfördernd zu sein, spezifisch gestaltet und dosiert sein.“



- Was ist „Gesundheit“?
- Was kann der Sport zur Gesundheit beitragen?
- Wie muss gesundheitsfördernder Sport gestaltet sein?

8 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes

Wissenschaftliche Grundlagen



Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit



9 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes

Wissenschaftliche Grundlagen



Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

→ Funktionsfähigkeit



© LandesSportBund NRW

10 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes

Wissenschaftliche Grundlagen



Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

→ Psychosoziale Ressourcen



11 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

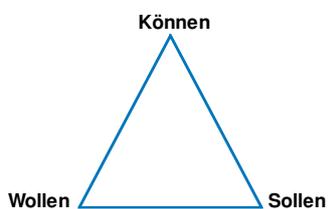
Raphaela Tewes

Wissenschaftliche Grundlagen



Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

→ Gestaltungsfähigkeit



12 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes

Rehabilitationssportangebote in NRW



Sport bei Diabetes

REHA-Sport in Nordrhein-Westfalen

Ein Gemeinschaftsprojekt von:
 Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen
 und Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Zielsetzung:
 Förderung der Rehabilitationssportarten

Ergebnisliste:
 Folgende Suchkriterien wurden angegeben:
 Ort: Duisburg, Indikation: Diabetes
 Anzahl der Ergebnisse: 15

ÜBERSICHT:

Staat für Gesundheitsförderung u. Sporttherapie	Zu den Behinderten 7 - 9 - 47053 Duisburg	Mail: Therapiezentrums@bwna.de
Sport bei Diabetes	Kontakt: Klara-Duisburg e.V. (DGS)/Hilger Schenk - 0203-733-2981	Mail: Therapiezentrums@bwna.de
Sportgesellschaft Duisburg Neukort e.V.	Di., 16:00-17:00 - 47053 Duisburg (Angebotsnummer: 10017)	
Sport bei Diabetes	Anderssen: 26 - 47057 Duisburg	Mail: rpf-sport@web.de
Diabetes Sportgruppe	Kontakt: Ralf Mail - 0203-1326287	Mail: rpf-sport@web.de
Diabetes bei Diabetes	Mi., 17:00-19:15 - Bertelsmann Krankenhaus (Angebotsnummer: 1002316-RD-05-03)	
Diabetes Sportgruppe	Günter: 9 - 47230 Duisburg	Mail: fischer@diabetes-sport.de
Diabetes bei Diabetes	Kontakt: Friedrich Plehner - 0203-49973888	Mail: fischer@diabetes-sport.de
Diabetes Sportgruppe	M., 17:00-17:45 - Johannes Krankenhaus Hockhausen (Angebotsnummer: 7307)	
Diabetes bei Diabetes	Witt Sportclub 10 - 47230 Duisburg	
Sport und Bewegung bei Diabetes	Kontakt: Theo Wagner - 0203-999287	Mail: theowagner@web.de
Bundesliga TV "Gut Hof" 1900 e.V.	Di., 16:15-20:30 - Kultur- und Freizeitcenter (Angebotsnummer: 1002230-RD-06-01)	
Sport bei Diabetes	Landröder Weg 31 - 47230 Duisburg	
Sport bei Diabetes	Kontakt: Julia Koch - 0203/460385	
VfL Duisburg e.V. Grasshofsclub	Di., 14:45-16:00 - Gymnastikclub (Angebotsnummer: 1002177-RD-05-03)	
Sport f. Diabetiker	Di., 16:00-17:15 - Gymnastikclub (Angebotsnummer: 1002177-RD-13-02)	
Bewegung Sport Gesundheit Walsen e.V.	Kilberg 145 - 47055 Duisburg	Mail: wsg-diabetes@web.de
Bewegung Sport Gesundheit Walsen e.V.	Kontakt: Bettina Scholz - 0203-294722	Mail: wsg-diabetes@web.de
	Di., 17:00-18:00 - Lushalle-Sonderverein (Angebotsnummer: 1277)	
	Fürstengraben 1 - 47198 Duisburg	
	Kontakt: Inna Schwanke - 02036432123	
	Di., 17:00-18:00 - Klara-Duisburg/Frau: Heidi Gymnastik (Angebotsnummer: 1002140-RD-06-03)	
	Friedrichstraße 90 - 47197 Oberhausen	Mail: heidi@web.de
	Kontakt: 0208-670288	Mail: heidi@web.de



www.rehasport-in-nrw.de

13 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

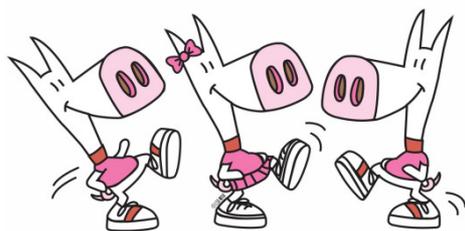
Raphaela Tewes

Bewegt GESUND bleiben in NRW! Bewegt ÄLTER werden in NRW!



14 | Ältere Diabetiker fit machen - Köln, 13.04.2013

Raphaela Tewes



**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**

SPORT bewegt NRW!