

Fit over 60

Neuer DFAV-Workshop: Standfest im Alter

Warum ein Workshop zur Sturzprophylaxe? Was ist der Hintergrund? Regelmäßiges Training kann das Auftreten funktioneller Einschränkungen oder des Rollenverlustes verhindern oder verzögern sowie die Alltagsfunktion erhalten. Diese Faktoren sind für Menschen über 60 Grundlage ihrer Lebensqualität. Der DFAV hat einen Workshop entwickelt, der Trainer exakt für die Betreuung der Zielgruppe 60 Plus ausbildet. Ein Schwerpunkt der Ausbildung ist die Sturzprophylaxe.



Studie	Niedrigster Aktivitätslevel	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Wannamethee et al., 2005	1	0.90	0.88	0.77	
Ostbye et al., 2002	1	0.53	0.35	0.21	
He et al., 2004 ("Vigorous PA")	1	0.83	0.73	0.58	0.57
Patel et al., 2006 (Männer)	1	0.37	0.23		
Patel et al., 2006 (Frauen)	1	0.69	0.70		
Visser et al., 2005 (Männer)	1	0.70	0.48		
Visser et al., 2005 (Frauen)	1	0.73	0.51		
Miller et al., 2000	1				
Schroll et al., 1997 (Männer)	1		0.24		
Schroll et al., 1997 (Frauen)	1		0.23		
Kujala et al., 1999	1	0.46			
Christensen et al., 2006	1	0.18			

Legende: Die Zahlen zeigen das angegebene Risiko für Einschränkungen der Mobilität (odds ratio; Werte unter 1 zeigen den Grad der Verbesserung), in Abhängigkeit vom Grad der Ausmaßes der körperlichen Aktivität (KA) (physical activity, PA), mit dem geringsten Aktivitätslevel als Referenzwert. Zum Beispiel haben Wannamethee et al. (2005) in ihrer Studie vier Kategorien mit 1 als niedrigstem und 4 als höchstem Maß KA.

Prospektive Kohortenstudien mit Erfassung der Einschränkungen in der Mobilität (nach PAGAC, 2008)

Für viele Menschen besitzt die ‚Funktionstüchtigkeit im Alltag‘ (‚Functional Health‘) höchste gesundheitliche Bedeutung bzw. Priorität – und zwar noch vor Überlegungen zu Erkrankung (Morbidität) und Sterberisiko (Mortalität).

Körperliche Aktivität im Alter

- Zu diesem Aspekt gibt es drei Kernfragen:
- (1) Kann körperliche Aktivität (KA) (‚physical activity‘; PA) das Auftreten funktioneller Einschränkungen verhindern oder verzögern? Oder umgekehrt: Kann KA die dauerhafte, aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (Rollenteilhabe) sichern?
 - (2) Kann KA bei Erwachsenen mit bereits vorhandenen funktionellen Einschränkungen oder fehlender Rollenteilhabe günstige Wirkungen erzielen?

(3) Last but not least: Kann KA (physical activity) das Sturzrisiko und Verletzungsrisiko reduzieren? Die wissenschaftlichen Analysen dazu zeigen Folgendes:

Steigerung der Lebensqualität um bis zu 30 %

Zu (1): Es gibt starke und einstimmige Belege dafür, dass Personen im mittleren und höheren Lebensalter aufgrund regelmäßiger KA im Vergleich zu Inaktiven ihr Risiko mäßiger bis starker funktioneller Einschränkungen und des Rollenverlustes um durchschnittlich annähernd 30% reduzieren können! Das gilt besonders bezüglich ausdauernder Aktivitäten, weniger deutlich noch für andere Typen, wie Muskelkräftigung, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsaktivitäten.

Verringerung des Sturzrisikos

Zu (2): Die wesentlichste Erkenntnis der vergangenen Jahre lautet: Ältere mit bereits bestehenden funktionellen Einschränkungen können gefahrlos und nutzbringend von KA profitieren. Besonders deutlich ist dies für die Kombination aus Kraft- und Ausdaueraktivitäten,



nicht jedoch so sehr für nur isolierte Aktivitäten belegt. Hinsichtlich der Rollenteilhabe sind die Befunde noch limitiert.

Zu (3): Für Ältere liegt eine Vielzahl von Befunden vor, die die Reduzierung des Sturzrisikos durch KA belegen, besonders für Programme, die Muskelkraft- und Balancetraining beinhalten sowie gelegentliche Ausdaueraktivitäten, wie Walking. Auch für Tai Chi bestehen moderate Effekte.

Nur wenige Befunde bestätigen bisher allerdings die mögliche Prävention von Verletzungen (z. B. Frakturen) durch regelmäßige KA.

Einschränkungen verhindern

Zusammengefasst gilt als erwiesen, dass regelmäßiges Training, am besten in zielgruppengemäßer Form, das Auftreten funktioneller Einschränkungen oder des Rollenverlustes verhindern oder verzögern und die Alltagsfunktion erhalten kann, was besonders für Menschen im hohen Lebensalter bedeutsam ist.

Nicht zuletzt sind hier auch einige vielversprechende Studien zur Bedeutung des Krafttrainings bei Älteren (hier besonders auch des Schnellkrafttrainings, ‚power training‘) zu erwähnen, die zukünftig verstärkt beachtet werden müssen (z.B. Porter, 2006).

Inhalte zur Integration in jede Unterrichtsstunde

In Theorie und Praxis vermittelt der Workshop Wissen rund um das Sturzprophylaxe-Training und gibt Einblicke in den Zusammenhang von Training und Gehirnleistung.

Neben der Theorie gibt der Workshop viele praktische Tipps und Übungsideen, die sich leicht in jede Unterrichtsstunde integrieren lassen – egal ob Step, Workout, Rücken, u. v. a. mehr. <<

Prof. Dr. Theo Stemper

Quelle u. a.:

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC) (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.



Workshop-Termine

Köln 24.11.2013

Frankfurt 16.02.2014

www.dafv.de

Katrin Hygienepapiere und Spendersysteme.

Katrin, Metsä Tissues Marke für den Großverbraucher setzt mit Mission Hygiene ein Zeichen. Ein Zeichen pro Hygiene und somit pro Gesundheit. Wir helfen unseren Kunden mit innovativen Hand-Hygielösungen Kosten zu sparen, die Umwelt zu schonen und die Ansteckungsgefahren zu reduzieren.

MISSION HYGIENE WERDEN SIE TEIL DER MISSION!

+49 2251 812 - 0 | katrin.de@metsagroup.com | www.katrin.com



www.dialog-portal.info/katrin3

