BEWEGEN IST LEBEN

Wie wichtig ist…

Bewegung im hohen Alter?

ABLAUF

- BEWEGGRUND
- ZIELE MEINER ARBEIT
- VORGEHENSWEISE
- TRAININGSKALENDER
- WISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE
- ERGEBNIS MEINER ARBEIT
- SCHLUSSFOLGERUNG
- FRAGEN

BEWEGGRUND

- Grundgedanke: Ferienjob im Altersheim Hinwil
- Senioren sind nicht sehr aktiv. Wieso?
- Fehlt es an Motivation oder sogar an Sportangeboten?
- Erste Gespräche mit Pflegepersonal
- Idee: **Trainingskalender**

ZIELE MEINER ARBEIT

- Mehr Bewegung im Alltag von Senioren
- Motivation an Bewegung wecken
- Sich bewusst werden, wie wichtig es ist, sich regelmäßig zu bewegen
- Senioren Aufgaben geben
- Leitfaden für restlichen Lebensweg

VORGEHENSWEISE

- Heimleiter von meinen Plänen erzählt
- Vorschlag geeignete Personen
- Ablauf:

⇨ Fragebogen

⇨ 1. motorischer Test

⇨ 30 Tage Trainingskalender

⇨ 2. motorischer Test

FRAGEBOGEN

- **Ziel des Fragebogens**
  - Überblick über:
    - Wohlbefinden
    - Fitness
    - Gesundheit
    - Interesse an Sport
    - etc…

FRAGEBOGEN

- **Aufbau**

18.04.2014 Umfrage Vivienne Audemars

Fragebogen zum Thema Bewegung im Alltag

Gewicht:	--	-	mittel	+	++
Bitte kreuzen Sie die zur Verfügung stehenden Felder nach ihrem Bauchgefühl an.					
Frage 1					
Wie stark sind Sie interessiert, sich sportlich zu betätigen?					
Frage 2					
Wie ist Ihr Wohlbefinden nach einer sportlichen Aktivität?					
Frage 3					
Wie stark sind Sie motiviert, sich regelmäßig zu bewegen?					
Frage 4					
Wie wichtig ist es Ihnen, sich mit dem Thema Sport auseinanderzusetzen?					
Frage 5					
Wie viel Freude habe Sie, während Sie sich sportlich betätigen?					
Frage 6					
Wie stark/schwach fühlen Sie sich nach einer sportlichen Aktivität?					

FRAGEBOGEN

- **Auswertung**
  - Interesse nicht so hoch wie erwartet
  - Bewegen sich nicht oft genug
  - Viele Beschwerden (Rückenschmerzen etc...)
  - Motivation nicht bei allen da
  - Feststellen von gewissen Einschränkungen

MOTORISCHE TESTS

- **Aufbau**
  - Zusammenstellung motorische Te
    - Kraft
    - Beweglichkeit/Balance
    - Ausdauer
  - Jeweils fünf Übungen pro Teilbereich
  - Übungen mit Physiotherapeut abgesprochen
  - Auswertungstabelle erstellt

Nr.	Übung	Test 1	Test 2

	Punktzahl				
	4	3	2	1	0
(1)	> 10 Sek.	5-10 Sek.	3 Sek.	< 3 Sek., aber fällt nicht um	Nicht ausführbar / braucht Hilfe
(2)	10 Sek. ohne sich zu halten	10 Sek. mit Supervision	3 Sek.	Nicht möglich, Augen 3 Sek. zu schließen, behält aber das Gleichgewicht	Braucht Hilfe, um das Fallen zu verhindern
(3)	Rechter Winkel	Fast rechter Winkel	Etwa 45°	Etwa 30°	unmöglich
(4)	Möglich ohne wippen	Möglich mit wippen	Fast möglich mit wippen	Nicht möglich mit wippen	unmöglich

MOTORISCHE TESTS

- **Resultate des ersten motorischen Tests**
  - Abweichungen der Personen untereinander zu erkennen
  - Beweis, dass meine Übungen nicht zu anspruchsvoll waren

Person	89 Jahre	83 Jahre	86 Jahre	86 Jahre	82 Jahre
Kraft (1)	4	1	4	4	4
Kraft (2)	1	3	4	4	4
Kraft (3)	0	3	2	4	4
Kraft (4)	4	2	2	4	4
Kraft (5)	4	2	4	4	4
Balance (1)	2	4	3	3	3
Balance (2)	4	4	4	4	4
Beweglichkeit (1)	4	4	4	2	3
Beweglichkeit (2)	3	4	2	4	3
Beweglichkeit (3)	4	3	2	3	3
Ausdauer ohne Rollator (min)	04:19:22	-	04:51:13	-	02:39:33
Ausdauer mit Rollator (min)	-	05:33:48	-	05:42:46	-

MOTORISCHE TESTS

- **Schlussfolgerung**
  - Erkennen der Schwächen von Senioren
  - Überblick über Fitnesszustand 80-jährigen Senioren

TRAININGSKALENDER

- **Ideen für Verwendung**
  - Einen Monat sportliche Aktivität
  - Neues lernen
  - Leitfaden fürs Leben
  - Weiterverbreiten

TRAININGSKALENDER

TAG 1

KRAFT - Bizeps

Ausführung: Setzen Sie sich aufrecht auf eine Sitzfläche, so dass Sie Ihren Arm an der Seite nach unten strecken können. Nehmen Sie nun die Hantel in eine Hand und versuchen Sie Ihren Bizeps mit so viel wie möglichen Wiederholungen zu belasten.

Schwierigkeitsgrad: schwer → 6-10 Wiederholungen
mittel → 3-6 Wiederholungen
leicht → 1-3 Wiederholungen

Schnelligkeit: 4 Sekunden pro auf und ab

Bewegt sich ein Mensch geschickt genug auf der Stelle, findet seine Flexibilität viele Bewunderer. Martin Reisenberg

TAG 2

BALANCE - Stehen auf einem Bein

Ausführung: Stehen Sie aufrecht auf einem Bein, wie die beiden Bilder zeigen. Links: Schwierig und rechts: einfacher. Blick gerade aus. Falls nötig eine Stützmöglichkeit. Versuchen Sie nun so lang wie möglich ohne Hilfe still zu stehen.

Dauer: wackelig → mind. 3 Sekunden halten
ziemlich standfest → mind. 6 Sekunden halten
standfest → mind. 10 Sekunden halten

Im Muetter Stübeli

Im Muetters Stübeli da güt de mm mm mm
Im Muetters Stübeli da güt de Wind.

Muess fasch erfrüere vo luter mm mm mm
Muess fasch erfrüere vo luter Wind.

I ga durch's Stätteli uf u du durch's mm mm mm I ga druch's Stätteli uf u du durch's Dorf

I nümme de Bättusack u du de mm mm mm
I nümme de Bättusack u de de Chorb.

I säg "Vergält is Gott" u du sisch mm mm mm
I säg "Vergält is Gott" u du sisch Dank.

TRAININGSKALENDER

- **Schlussfolgerung**
  - Gute Rückmeldungen haben mich motiviert, den Kalender weiterzuverbreiten
  - Trainingskalender geeignet für selbstständige, einigermassen fitte Senioren
  - Alltag der Senioren mit Sport beschmücken

WISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE

- **Auswirkungen von Bewegungsmangel im hohen Alter**

Bild: Basis-Lern-Lehrmittel, Seniorensport Schweiz

WISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE

- **Thema Gesundheit**
  - Mit dem Alter, Gesundheit und Gesundheitserhalten zum zentralen Lebenswert
  - Seniorensport = Gesundheitssport (angepasstes Training, Gemeinschaftspflege und individuelles Wohlbefinden)
  - Gesundheit = lebenslange Aufgabe, an der wir arbeiten müssen
  - Gesund sein = umfassende körperliche, seelische und soziale Gesundheit

ERGEBNIS MEINER ARBEIT

- Geschafft, Senioren zum Nachdenken erregen
- Fixen Aktivierungsplan ist nicht für alle gleich einfach einzuhalten
- Positiv eingestellte Senioren haben mich motiviert
- Ich sah, wie die einen Freude hatten, sich zu bewegen
- Alles in allem, habe ich einen Trainingskalender erstellt

„Es ist schön, dass es doch noch junge Leute gibt,

die Rücksicht auf uns nehmen.“

SCHLUSSFOLGERUNG

- **Positive Erfahrungen**
  - Strukturiertes Vorgehen bei einem Projekt
  - Menschen eine Freude bereitet und gezeigt, dass man ihnen helfen will
  - Stolpersteine meistern
  - Einigen Personen ans Herz legen, wie wichtig es ist sich zu bewegen

FRAGEN

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT