

Bewegungsförderung für ältere Menschen - eine Herausforderung für die Kommune



Prof. Dr. Dr. h.c. Alfred Rütten
PD Dr. Karim Abu-Omar



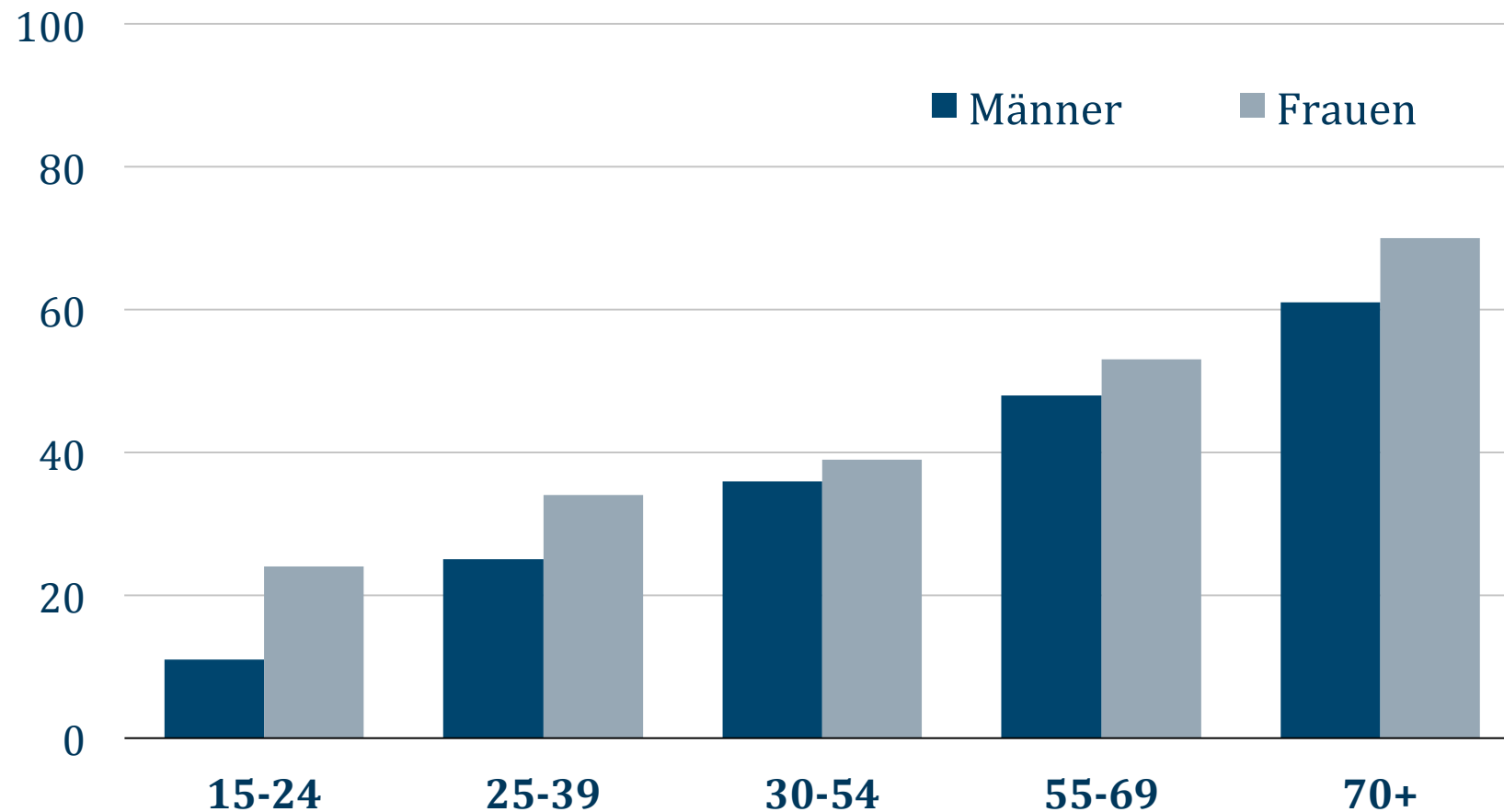
Aktuelle Situation

Ausgewählte Gesundheitseffekte durch Bewegung bei Älteren

Lebenserwartung	
Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen	
Risiko für Typ II Diabetes	
Risiko zu Stürzen	
Fortschreiten von kognitiven Einschränkungen	
Funktionelle Gesundheit	
Wohlbefinden & Lebensqualität	

Prävalenz von sportlicher Aktivität in Europa

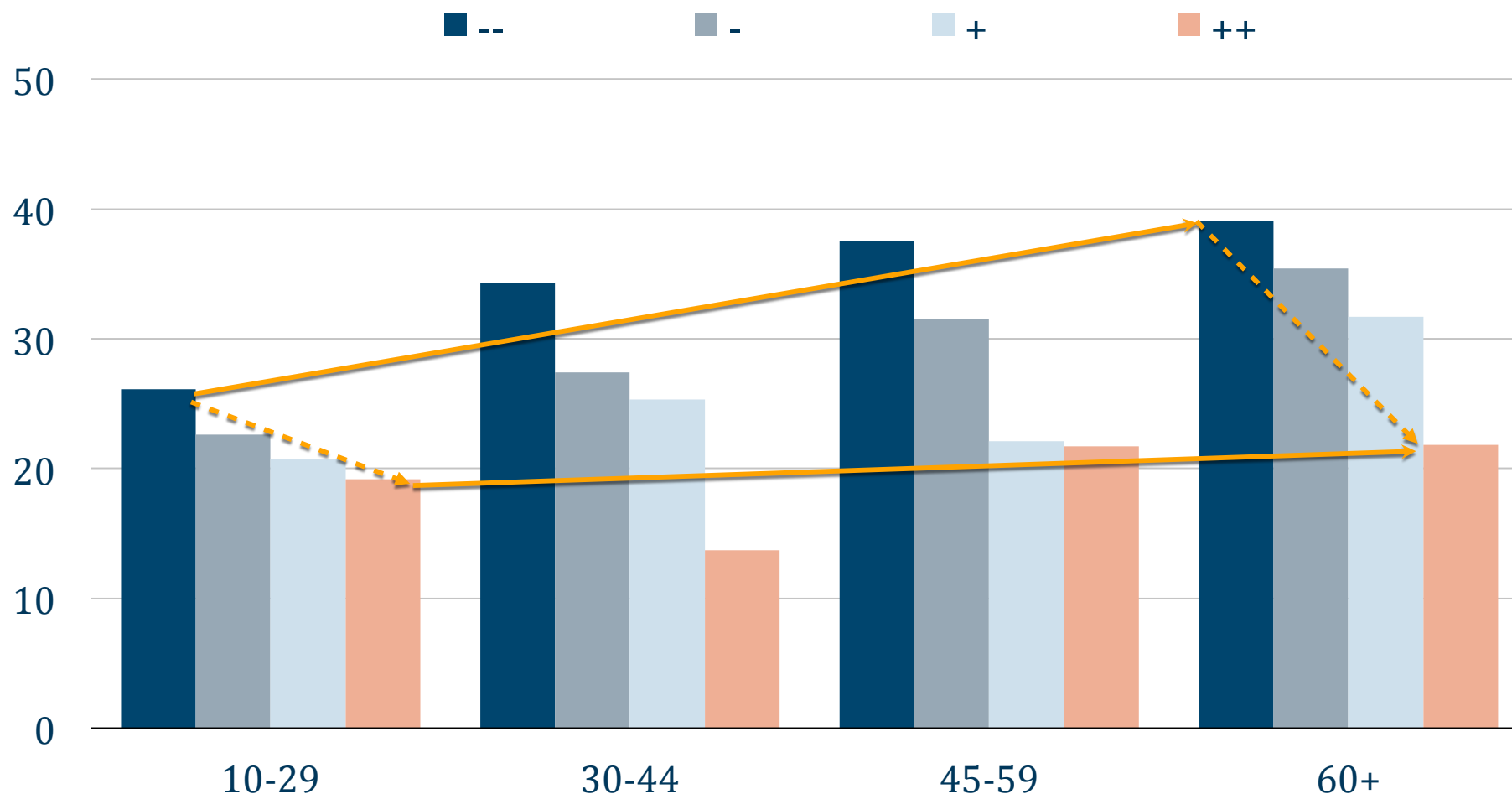
Anteil (in Prozent) derjenigen, die nie sportlich aktiv sind, nach Alter und Geschlecht



Sozialer Gradient der sportlichen Aktivität in Deutschland

Anteil derjenigen (in Prozent), die nie sportlich aktiv sind, nach Alter und Einkommen

N=8,741



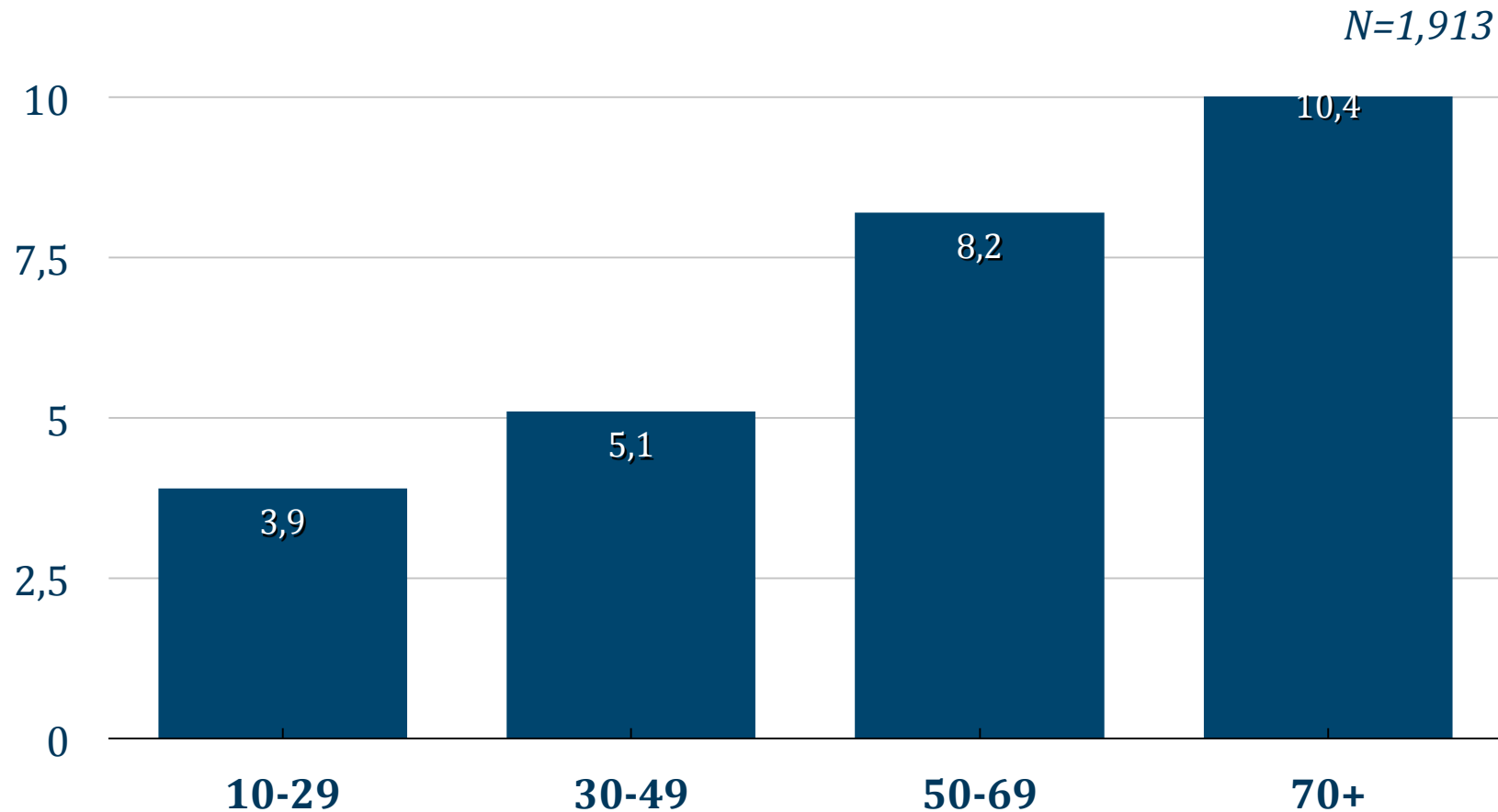
Unveröffentlichte Daten der Deutschen Nichtbewegerstudie, erhoben 2005

Gründe für körperliche Inaktivität in Deutschland

nach Altersgruppe

Gründe (%)	Alter (Jahre)				p
	16-29	30-49	50-69	≥ 70	
Wenige Möglichkeiten für körperliche Aktivität in der näheren Umgebung	17.3	17.1	17.1	14.7	817
Nicht genug Freunde, um körperliche Aktivität durchzuführen	48.6	52.9	62.8	74.7	<0.001
Zu wenig Zeit	68.0	67.8	41.1	39.0	<0.001
Der Gesundheitsstatus erlaubt es nicht körperlich aktiv zu sein	9.3	14.7	33.8	58.4	<0.001
					N=1,913

Potential zur Aktivierung von älteren Menschen körperlich aktiv zu werden



Inaktive Personen mit ausreichend Zeit und keinen Einschränkungen im Bezug auf körperliche Aktivität (Anteil der jeweiligen Altersgruppe in Prozent)

Was ist der **beste Weg**, um die körperliche Aktivität älterer Menschen in der Kommune zu fördern?



Determinanten körperlicher Aktivität

Umwelt

- soziales Umfeld, z.B. Kriminalität; Andere Menschen, die aktiv sind
- Gestaltung der Umwelt, z.B. Freizeiteinrichtungen, Gemeindestruktur
- natürliches Umfeld, z.B. Topographie, Wetter



Ökologisches Modell



Individuell

- biologisch, z.B. Alter, Geschlecht, Gesundheitsstatus
- demographisch, z.B. Bildung, ethnische Herkunft
- psychosozial, z.B. stage of change, Selbstwirksamkeit
- verhaltensbezogen, z.B. PA Geschichte, andere Verhaltensweisen

Politik

- national, z.B. nationale Aktionspläne
- unterschiedlicher Sektoren, z.B. Gesundheit, Sport, Bildung, Transport
- Nichtregierungs-Politiken (z.B. Privatwirtschaft)



Interpersonal

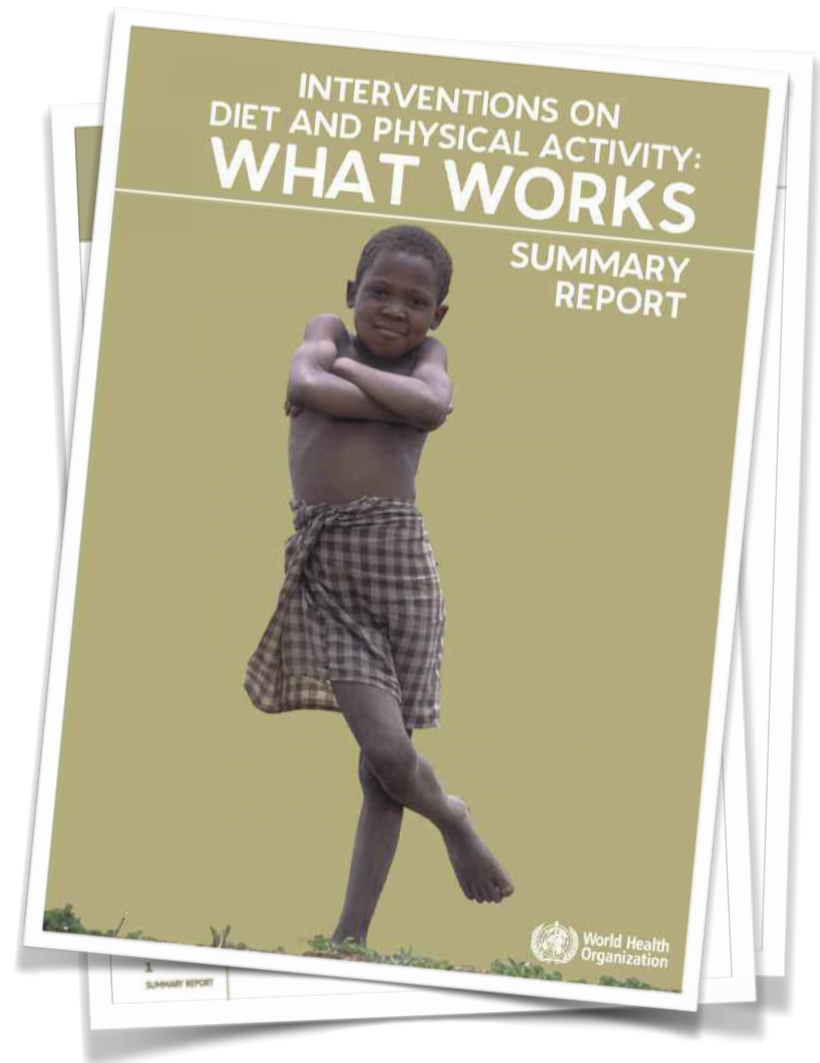
- sozial, z.B. soziale Unterstützung
- kulturell, z.B. soziale Normen

Was funktioniert?

*"...**multi-component interventions** that are adapted to the local context were found to be the **most successful**.*

*Interventions that used the **existing social structures of a community**, such as schools or the weekly meetings of older adults, reduced barriers to implementation.*

***Effective interventions invariably involved participants** in the planning and implementation stages..."*



Ältere Menschen

Umwelt

Individuell

Politik

Interpersonal



Ältere Menschen: Fitnessstudios im Freien

Umwelt

- **Intervention:** Kostenloses Bereitstellen und Nutzen von Übungsgeräten in öffentlichen Parks

Politik

Individuell

Interpersonal



Ältere Menschen: Fitnessstudios im Freien

Umwelt

- **Intervention:** Kostenloses Bereitstellen und Nutzen von Übungsgeräten in öffentlichen Parks



Individuell

Politik

Interpersonal

Ältere Menschen: Fitnessstudios im Freien

Umwelt

- **Intervention:** Kostenloses Bereitstellen und Nutzen von Übungsgeräten in öffentlichen Parks

Politik

Individuell

Interpersonal

Wissenschaftliche Evidenz:

- Evaluation von potentiellen Effekten stammt aus Studien, die von den Herstellern der Übungsgeräte durchgeführt wurden
- Derzeit **existieren keine unabhängigen Studien**

Systematisches Review über 32 Reviews zu Korrelaten körperlicher Aktivität (Baumann et al. 2012):

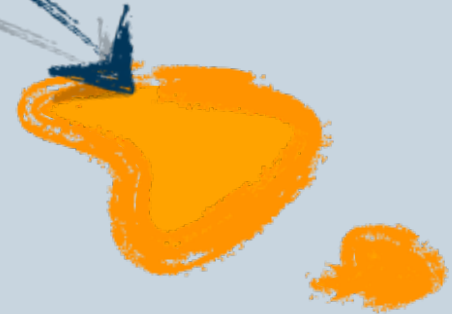
- „Korrelate in der Umwelt älterer Menschen wurden nicht umfangreich untersucht“
- „Es konnten keine Umweltkorrelate bzgl. der körperlichen Aktivität älterer Menschen identifiziert werden“

Beispiele guter Praxis

Umwelt



Individuell



Politik



Hottenträger et al. 2008
Studie für Frankfurter Grünflächenamt

Vorraussetzungen, um die Akzeptanz von Übungsgeräten im Freien durch ältere Menschen zu erhöhen:

- passender Standort (Zugang, Wohnortnähe, Sicherheit)
- passende Ausstattung (Benutzung muss Spaß machen, moderates Level der Schwierigkeit)
- professionelle Anleitung, Training in Gruppen
- Information und Teilhabe älterer Menschen und anderer Stakeholder während der Planungsphase

Interpersonal



Beispiel GESTALT

Umwelt



GESTALT

Individuell

Politik

*Körperliche Aktivität
zur Prävention von
Demenz*

Interpersonal

*Ziel: Nachhaltige
Implementierung
eines Bewegungs-
programms durch
intersektorale
Kooperation*

Beispiel guter Praxis: GESTALT

Umwelt

Individuell

Politik

GESTALT: Hauptziele

- Stärkung der physischen, kognitiven und psycho-sozialen Ressourcen älterer Menschen
- Test eines Bewegungsprogramms in der Präventionspraxis
- Kooperativer Aufbau von Strukturen zur Gesundheitsförderung
- Nachhaltigkeit des Bewegungsprogramms
- Nachhaltigkeit der körperlichen Aktivität bei der Zielgruppe

Interpersonal

Ziel: Nachhaltige Implementierung eines Bewegungsprogramms durch intersektorale Kooperation

Beispiel guter Praxis: GESTALT

Umwelt

Individuell

Politik



GESTALT: Outcomes

Zielgruppe:

- Nachhaltige körperliche Aktivität

Organisationen:

- Nachhaltige Integration in die Routine der Anbieter

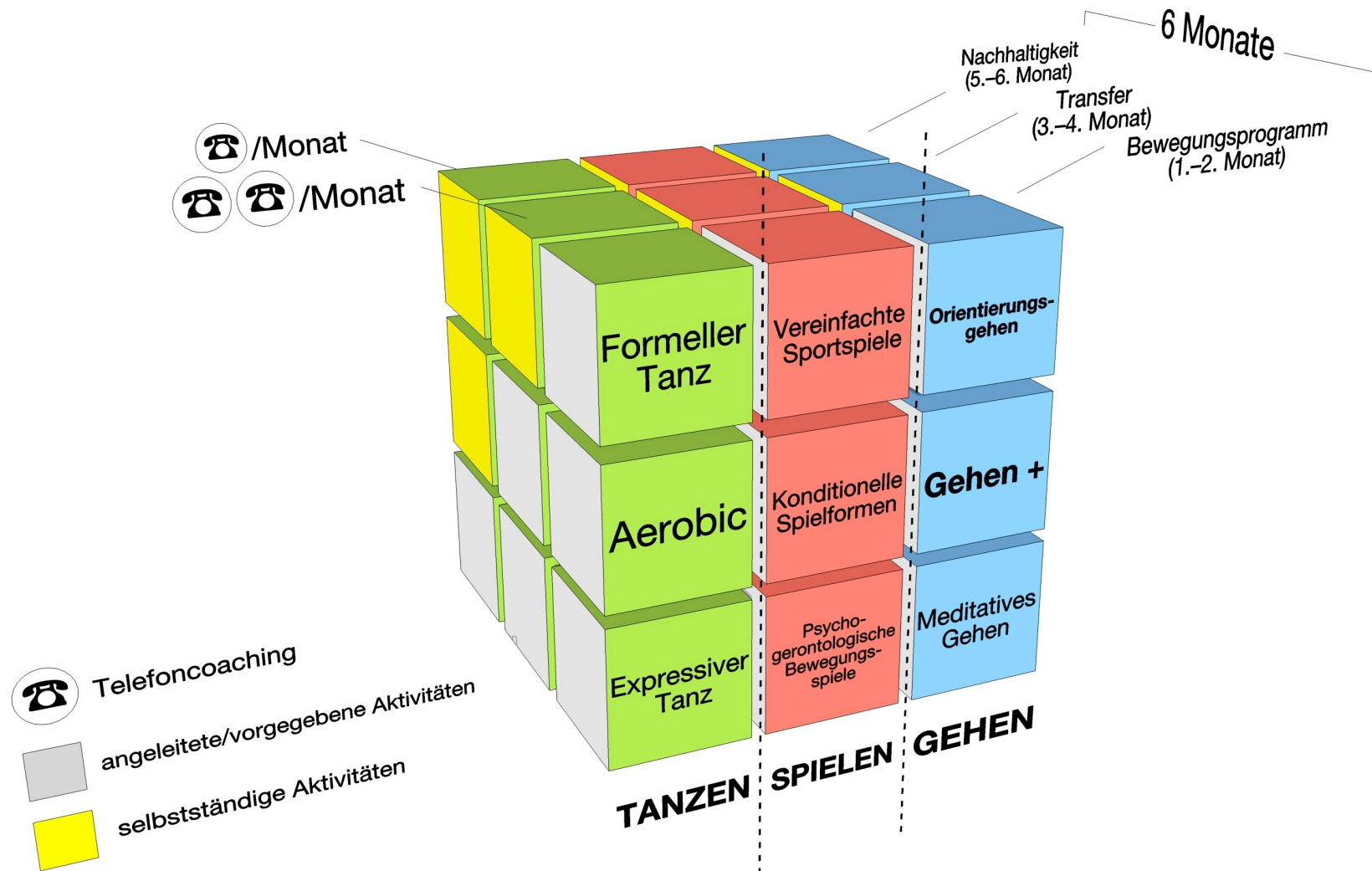
Kontext:

- Aufbau von Kapazitäten auf Ebene der Gemeinde

Interpersonal

Ziel: Nachhaltige Implementierung eines Bewegungsprogramms durch intersektorale Kooperation

GESTALT: Aufbau des Bewegungsprogramms



Zwei Module:

- 6-monatiges, strukturiertes Bewegungsprogramm
- individuelle Telefonberatung

GESTALT: Intersektorale Kollaboration



GESTALT: Ergebnisse

Bezüglich der Zielgruppe:

- Hohe Compliance zum Programm (86.0%) und der Telefonberatung (97.5%)
- Geringe drop-out-Rate (12.0%)
- 60% der Teilnehmer haben während dem Bewegungsprogramm zusätzliche Aktivitäten aufgenommen und anschließend beibehalten
- Nach Anpassungen der Rekrutierungsstrategien: 68% der Teilnehmer waren vor der Intervention körperlich inaktiv oder sozial benachteiligt



GESTALT: Ergebnisse

Bezüglich der beteiligten Organisationen:

- 14 Organisationen konnten für die Teilnahme am Projekt gewonnen werden
- 5 Anbieter haben das Programm implementiert
- 4 Anbieter haben sich entschieden, das Programm nach dem Ende der 1. Durchführung erneut anzubieten
- Die Planungsgruppe beschloss, das Bewegungsprogramm anzupassen, um die Teilnahme von sozial Benachteiligten/körperlich Inaktiven und die Implementierung in die Praxis zu fördern



GESTALT: Ergebnisse

Anpassungen des Programms durch die Planungsgruppe:

- zu Beginn: Reduzierung von 3 auf 2 Einheiten á 90min pro Woche (insg. 40 Einheiten)
- *nach der 1. Durchführung:* Weitere Reduzierung auf 1 Einheit á 60min pro Woche, um mehr Inaktive zu erreichen (1 Anbieter)
- *Für die Zukunft:* GESTALT-kompakt: 12-Wochenprogramm (um eine Förderung der Krankenkassen nach dem Leitfaden Prävention zu ermöglichen)



GESTALT: Verlauf



Projekt Sport und Kog

GESTALT 1

Modell guter
Praxis in
Erlangen
Anbieter: DSS

GESTALT 2

Follow-up
Projekt
Anbieter: VHS

GESTALT 3

Übergang der
Trägerschaft
*Anbieter:
Sportamt Stadt
Erlangen,
Gesundheitsamt
Landkreis ERH*

GESTALT kompakt

Follow-up
Projekt
Test einer
Kurzversion
Anbieter: DSS

GESTALT- Kompetenz- zentrum

Beratung
interessierter
Kommunen
Entwicklung
eines Konzepts
zum Scaling-up
Anbieter: DSS

2008

2010

2012

2013

2014

2017

Gute Praxis

Umwelt



Individuell



Politik



GESTALT: Nachhaltige Implementierung..

Zielgruppe:

- Hohe Compliance & geringe drop-out-Rate
- 60% der Teilnehmer nahmen zusätzliche Aktivitäten auf

Organisationen:

- 14 Partnerorganisationen gewonnen,
- 5 Anbieter implementierten das Programm
- Planungsgruppe passt Programm an Kontext an
- 4 Anbieter führen GESTALT fort

Kontext:

- Partnerorganisation wird zum Koordinator
- Weitere politische Entscheidungsträger integriert
- Finanzierung sichergestellt

Interpersonal

Ziel: Nachhaltige Implementierung eines Bewegungsprogramms durch intersektorale Kooperation



Schlussfolgerung

Schlussfolgerungen

- Ältere Menschen (va. sozial Benachteiligte) sind eine hoch relevante Zielgruppe, für die kommunale Bewegungsförderung
- Effektive Interventionen für diese Zielgruppe müssen die individuelle, interpersonale, politische und Umweltebene ansprechen
- Wissenschaftler, politische Entscheidungsträger und Praktiker sollten eng kooperieren um Interventionen für diese Zielgruppe zu entwickeln
- Durch die Integration von wissenschafts- und praxisbasierter Evidenz gelingt es, solche Interventionen nachhaltig umzusetzen

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!



alfred.ruetten@fau.de
www.sport.fau.de

FAU
FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG

 **DSS**
Department für
Sportwissenschaft
und Sport