

Über 70 trainiert man anders



Senioren brauchen spezielles Training, um mobil zu bleiben. Ergebnisse einer Studie über Trainingsmethoden für alte Menschen.

Alte und hochaltrige Menschen können mit seniorenrechttem Gerätetraining zu mehr Kraft und erhöhter Mobilität gelangen sowie Verletzungen vermeiden. Im Pflegealltag führt das zu höherer Selbstständigkeit und mehr Wohlbefinden. Überraschenderweise entstehen diese positiven Effekte sogar unabhängig vom Lebensalter der Trainierenden, was zeigt: Es ist nie zu spät, mit sportlichem Training zu beginnen. Diese Erkenntnisse haben Sportmediziner der Ruhr-Universität Bochum in einer aktuellen Studienreihe gemeinsam mit Partnern, wie der Krankenkasse BKK VOR ORT gewonnen. Weil moderates Training hilft, Stürze zu vermeiden, sichert es den Pflegebedürftigen auch ihren Verbleib in einer niedrigeren Pflegestufe für möglichst lange Zeit. Das klingt erstrebenswert und könnte die Pflegewirtschaft in Deutschland verändern.

Die Revolution begann in Japan

Bereits Ende der 90er-Jahre startete in Japan in Zusammenarbeit mit der deutschen proxomed Medizintechnik GmbH aus Unterfranken das Projekt „PowerRehabilitation“. In über 1.600 Senioreneinrichtungen trainieren seitdem Menschen

über 70 Jahren nach einem speziell entwickelten Programm in eigens eingerichteten altersgerechten Trainingsräumen. Die Erfolge sind beeindruckend: Neben der signifikanten Verbesserung des Allgemeinzustandes war man über das Training sogar imstande, bereits bettlägerige Patienten wieder zu mobilisieren und sie so in eine günstigere Pflegestufe einzuordnen. Seit 2002 gehört „PowerRehabilitation“ zum Basispaket der japanischen Pflegeversicherung.

Herausforderung für deutsche Pflegeeinrichtungen

Auch in Deutschland appellieren immer mehr Experten aus Forschung und Medizin für eine bessere Versorgung mit Angeboten für Seniorentaining. In den Altenheimen und Pflegeeinrichtungen wächst daher der Beratungsbedarf zum Thema Gesundheitstraining für Ältere. Angesichts des zu erwartenden Booms bei Pflegeplätzen in den nächsten 20 Jahren ist Gesundheitstraining in der Geriatrie ein wichtiger Schlüssel, um Heilungsprozesse zu unterstützen, Mobilität zu erhalten und Selbstständigkeit zu unterstützen sowie Stürze zu vermeiden. Vereinzelt wird von Physiotherapeuten

oder externen Übungsleitern in Pflegeeinrichtungen mit selbst entwickelten Bewegungsprogrammen bereits experimentiert.

Obwohl die Marktentwicklung rasant ist, sind professionelle Anbieter aber noch selten. Bisher fehlte es an ganzheitlichen Trainingskonzepten, wie sie beispielsweise in der Rehabilitation oder in Finesseinrichtungen bereits üblich sind. Im Mittelpunkt wirksamer Trainingskonzepte steht die kontrollierte Bewegung an Trainingsgeräten, denn nur apparatives Training ermöglicht die exakte Trainingssteuerung mit reproduzierbaren Erfolgen, d. h. über die softwaregestützte Dokumentation. Weiterer Bestandteil eines modernen Trainingskonzepts ist die Trainingsplanung durch Software. Dies ist für eine präzise Diagnostik bei älteren Menschen unverzichtbar, ermöglicht seniorenrechttes Übungsdesign und die lückenlose Dokumentation des Trainings.

AD Dr. med. Kurt Zimmer (Sportmediziner, Ruhr-Universität Bochum) erklärt: „Seniorentaining ist ein zentrales Zukunftsthema, wenn wir den demografischen Wandel betrachten. Das Bewusstsein hierfür

wächst, aber es ist noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten, damit professionell gearbeitet wird. Nur ein abgestimmtes Gesamtsystem aus professionellen Geräten, altersgerechter Diagnostik, spezieller Software und motivierenden Übungen führt zum Erfolg. Mit über 70 trainiert man anders als in jungen Jahren, daher erleben wir in der Pflege, in Kliniken und in der Physiotherapie einen hohen Bedarf nach altersgerechtem Trainingsdesign."

Seniorentaining wissenschaftlich untersucht

Um geeignete Konzepte für Seniorentaining zu erforschen, errichteten die Bochumer Sportwissenschaftler im Jahr 2008 in der geriatrischen Fachabteilung des Reha-Zentrums Oberhausen gemeinsam mit dem fränkischen medizintechnischen Unternehmen ein spezielles Trainingslabor für Senioren. Angeschlossen an das Reha-Zentrum sind auch ein Altenzentrum und eine Sozialstation. In einer dreiteiligen Studienreihe wurden über 60 Menschen im Alter von 60 bis

95 Jahren über Monate beim Training beobachtet.

Die Forscher konnten nachweisen, dass ein abwechslungsreiches und softwaregesteuertes Gerätetraining der wichtigen sportmotorischen Grundfähigkeiten, wie Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit für Senioren optimal ist. Einmal pro Woche ca. 45 Minuten zu trainieren, idealerweise in der Gruppe, reicht bereits aus, um ältere Menschen länger mobil und verletzungsfrei zu erhalten. Von großer Bedeutung ist dabei auch das seniorenerechte Trainingsdesign, um Überforderung zu vermeiden und auf individuelle Erkrankungen Rücksicht zu nehmen.

Erstes softwaregestütztes Trainingsprogramm

In der Studienreihe erwies sich das neuartige Trainingsprogramm goldenage als ideale Lösung für altersgerechtes Training. Diese Entwicklung ist das erste softwaregestützte medizinische Trainingskonzept in Europa für die Generation 60plus. Es wurde von dem Medizintechnikhersteller aus Alzenau entwickelt und gilt als das am weitesten entwickelte geriatrische Spezialtraining. Es umfasst sämtliche benötigten Trainingsgeräte sowie eine Spezial-Software für eine modulare, seniorenerechte Trainingsfläche, die nach einem Baukastenprinzip zusammengestellt werden kann. Dadurch sollen sowohl Seniorenresidenzen mit mehr Platz- und Personalressourcen als auch Pflegeheime mit geringeren Möglichkeiten von der Neuentwicklung profitieren. Das Konzept wird im Laufe des Jahres 2009 deutschlandweit eingeführt.

Wie alt sind Sie wirklich? Altersgerechte Diagnostik als Grundlage

Nach dem Credo „Vom Test zum Training“ enthält goldenage spezielle Screening- und Testmethoden, um aussagefähige Untersuchungen mit älteren Menschen durchzuführen, zum Beispiel, um das individuelle Sturzrisiko und das biologische Alter zu ermitteln. Der besondere Blick auf den älteren Menschen

beginnt schon beim ersten Kontakt. Ein eigens entwickelter digitaler Fragebogen klärt über die Vorgeschichte und gesundheitliche Verfassung der Trainierenden auf, denn schon in kleinen Gruppen zeigt sich eine beeindruckende Vielfalt an unterschiedlichsten mentalen und körperlichen Voraussetzungen.



Michael Stanislawski, Geschäftsführer des Reha-Zentrums Oberhausen: „Entscheidend für die Zukunft des Seniorentainings sind Aufklärung und Know-how-Transfer in den Senioreneinrichtungen.“

Für Michael Stanislawski, Geschäftsführer des Reha-Zentrums Oberhausen, ist diese Heterogenität der Zielgruppe die erste große Hürde für jedes Konzept zum Bereich Seniorentaining: „Es macht wenig Sinn, jemanden mit starken Gleichgewichtsproblemen zum anspruchsvollen Koordinationstest zu bestellen. Wir wollen ja nicht überfordern und abschrecken, sondern motivieren.“

Um Klarheit über das biologische Alter zu erlangen, erfolgt neben der Auswertung der Fragebögen auch eine Beurteilung durch einfache Ausdauer- und Koordinationstests, beispielsweise das Gehen in einem abgesteckten Bereich (6-Minuten-Walk) oder das Aufstehen aus einer sitzenden Position (Chair-Stand-Test). Für Senioren mit solider gesundheitlicher Verfassung stehen zur Ermittlung des individuellen Sturzrisikos auch anspruchsvolle Koordinationstests auf dem Programm, zum Beispiel an dem MFT S3-Check.

Wichtigste sportmotorische Fähigkeiten im Alter besonders trainieren

Anhand der Testergebnisse erstellt die Software individuelle Trainingspläne, die auf einer persönlichen Chipkarte abgespeichert werden. Damit braucht sich kein Trainierender das Übungsprogramm zu merken, sondern schiebt einfach die Chipkarte in das jeweilige Gerät



Fotos (3): fxxxx

Blindtext
Blindtext
Blindtext
Blindtext



ein. Die Softwaresteuerung entlastet auch das Pflegepersonal und Therapeuten. Sie verschafft Handlungssicherheit, weil eine Fehlbedienung der Geräte ausgeschlossen wird. An den medizinischen, TÜV-geprüften Trainingsgeräten werden die im fortgeschrittenen Alter wichtigsten motorischen Grundfähigkeiten

Worauf es beim Training ankommt:

Viele Bewegungsangebote in der Pflege sind nicht effektiv genug. Ein abgestimmtes System aus professioneller Hard- und Software soll künftig den Erfolg des Gesundheitstrainings sichern:

- Geriatriische Screening- und Testmethoden zur Ermittlung altersspezifischer Daten
- Moderates Training an optimierten Geräten sorgt für Erfolge
- Dokumentierende Software ermöglicht Qualitätsmanagement
- Chipkarte übernimmt Trainingskontrolle und gibt dem Pflegepersonal, Therapeuten Handlungssicherheit

ausgebildet: Muskelkraft, Ausdauerleistung, Koordination und Beweglichkeit. Wichtig ist hier vor allem das seniorengerechte Gerätedesign: ausreichend Haltegriffe, einfacher Ein- und Ausstieg und gut lesbare Displays zeichnen die Geräte aus. Entscheidend ist aber auch die Einbettung des Geräteparks in eine Vielzahl begleitender und ergänzender Module.

Das Ziel ist, den oft unerfahrenen Senioren die Scheu vor den Trainingsgeräten zu nehmen und sie nachhaltig zu motivieren. „Die bisherigen Rückmeldungen waren überaus positiv“, berichtet Michael Stanislawski. „Es hat uns selbst überrascht, wie schnell die Teilnehmer sich alleine an den Geräten zu rechtfinden. Die Gruppendynamik ist fantastisch.“

Zukunftsthema Sturzprophylaxe: Mit den Kostenträgern zusammenarbeiten

In Oberhausen geht es aber auch um die wichtige Frage nach der Wirtschaftlichkeit des Konzepts. „Aus diesem Grund haben wir uns auf das Thema Sturz-

prophylaxe konzentriert“, erläutert Staniskowski. Die Verletzungsgefahr durch unkontrolliertes Fallen gehört nicht nur zu den höchsten Risikofaktoren im Alter, sondern auch zu den kostenintensivsten Posten bei der nachfolgenden Therapie. Gegenwärtig wird daher bereits an einer Kosten- und Nutzen-Analyse gearbeitet. Damit hofft man, die Basis für eine Zusammenarbeit mit Krankenkassen zu legen und eine Kostenübernahme zu erreichen.

Susan Möllers, Abteilungsleiterin Gesundheit der BKK VOR ORT erklärte bereits bei der Vorstellung der Studienergebnisse, dass man „erfreut sei, dass die bisherige Angebotslücke bei Seniorentraining durch ein professionelles Bewegungsprogramm geschlossen wird, um älteren Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen gezielt Gesundheitsprävention zu ermöglichen.“ Zudem wurde Interesse signalisiert an einem bundesweiten Modellprojekt unter Beteiligung der Krankenkasse. Auch von politischer Seite gab es Anerkennung: In einem Schreiben würdigte NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann (CDU) die Forschung zu diesem geriatrischen Trainingsprogramms als „beispielhafte Bereicherung des Gesundheitswesens“ und nahm das Projekt in die "Landesinitiative Gesundes Land NRW" auf.

Kompetenzzentrum für Seniorentraining geplant

Für die Zukunft sind weitere Testreihen in Oberhausen geplant, um die Wirksamkeit des Trainingsprogramms laufend zu kontrollieren und eine Wissensplattform zu schaffen. Das Reha-Zentrum Oberhausen will sich damit langfristig als ein Kompetenzzentrum für Seniorentraining in Deutschland etablieren, erklärt Michael Stanislawski: „Entscheidend für die Zukunft des Seniorentrainings sind Aufklärung und Know-how-Transfer in den Senioreneinrichtungen.“ Auch passende Weiterbildungsangebote für Fachkräfte aus der Pflege sind in Planung. ●

Weitere Informationen:
www.proxomed.com

Klaus Lüber



Blindtext
Blindtext