

SNAP Studie zum Nutzungsverhalten des Bewegungs-Parcours XXX durch Senioren

Christine Blümke (M.Sc.)

Hintergrund

Bewegungsmangel ist eine typische Begleiterscheinung heutiger Lebensgewohnheiten. Er beeinträchtigt die Gesundheit, indem er unter anderem den Muskelabbau beschleunigt und so zum Verlust der körperlichen und geistigen Kräfte führen kann. Sehr häufig verschlechtern sich die Muskelkraft, das Körpergleichgewicht und die Gangsicherheit, so dass beispielsweise das Sturzrisiko und die subjektiv empfundene Sturzangst rapide ansteigen. Seit etwa 2007 finden sich zunehmend in Deutschland Outdoor-Angebote zum Training für Beweglichkeit und Fitness. Sie werden im Hinblick auf den demographischen Wandel und der damit verbundenen Zunahme an älteren Menschen als positiv für die Gesundheit angesehen. Der Bewegungs-Parcours „xxx“ mit dem Focus auf erwachsene Besucher wurde im Rahmen eines Modellvorhabens 2009 eröffnet. Der Parcours ist ausgestattet mit „niederschweligen“ Geräten, die leicht zu handhaben sind, einen hohen Aufforderungscharakter besitzen, Spaß an Bewegung vermitteln und damit die Mobilität älterer Menschen fördern sollen.

Methode

48 gesunde Senioren sollen randomisiert in zwei Gruppen à 24 Teilnehmer für einen Trainingszeitraum von 12 Wochen in die Studie eingeschlossen werden. Die Interventionsgruppe mit Supervision wird am Bewegungsparcours unter Anleitung eines Physiotherapeuten zweimal pro Woche trainieren. Die Kontrollgruppe wird nach einer Einweisung in den Bewegungsparcours aufgefordert zweimal pro Woche zu trainieren. Als Eingangs- und Abschlussuntersuchung werden verschiedene Assessments zur Analyse des Gesundheitsverhaltens (German-PAQ-50+), der Sturzangst (FIS), Sturzgefährdung (STRATIFY) und eine Ganganalyse mittels des Humotiongürtels (ein stragbares, triaxial accelerometer-basiertes Ganganalysesystem) durchgeführt.

Untersucht werden in wie weit Lebensqualität, das Gangbild, individuelles Sturzrisiko, Sturzangst und Schlafqualität durch regelmäßige Nutzung eines Bewegungsangebotes beeinflusst werden. Ein weiterer Untersuchungsschwerpunkt ist die Analyse von Faktoren die förderlich oder hinderlich für ein positives Nutzungsverhalten von Senioren an öffentlich zugänglichen Bewegungs-Parcours sind.

Ein positives Datenschutz- und Ethikvotum liegt vor.

Ergebnisse

Die Studie startet am 9.05.2014 und wird Mitte August 2014 abgeschlossen sein. Es wird ein positiver Einfluss auf die Lebensqualität und das Gangbild, sowie eine Reduktion der Sturzangst und des Sturzrisikos erwartet. Die Ergebnisse und daraus resultierende Schlussfolgerungen der Studie sollen Hauptbestandteil des Posters darstellen.

Literatur

Hottenträger, Grit; Kreißl, Annina; 2013. Bewegungsparcours in Darmstadt und Hanau - Pilotprojekte des Hessischen Sozialministeriums, Eine empirische Untersuchung der Nutzung. Forschungsbericht Zugriff am 31.03.2014 unter http://www.sozialnetz.de/global/show_document.asp?id=aaaaaaaaaahbht

Hessisches Sozialministerium, 2013. Bewegung für Gesundheit im Alter , Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours. Zugriff am 16.03.2014 unter https://hsm.hessen.de/sites/default/files/media/hsm/leitfaden_fuer_die_einrichtung_von_bewegungsparcours_2013.pdf.pdf

Knigge, M. 2011. Bewegungsangebot Giro Vitale mit Designpreis ausgezeichnet. CareTRIALOG: Focus Open 2011. Zugriff am 15.03.2014 unter <http://www.giro-vitale.de/presse/Designpreis.pdf>