

Projekt

„fit für 100“ – Bewegungsangebot für Hochaltrige

Projekt zur Förderung von Mobilität und Selbstständigkeit von Senioren

Stand: November 2021

Kurzzusammenfassung:

„fit für 100“ ist ein Seniorensportprojekt zur Förderung von Mobilität und Selbstständigkeit mit dem Ziel, dass Menschen Alltagshandlungen möglichst lange selbstständig verrichten können.

Über das Projekt

Klassifizierung

- BZgA: Promising Practice

Zielgruppe

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen
- Ältere Menschen mit kognitiven Einschränkungen
- Hochaltrige Menschen (> 80 Jahre)

Themen

- Bewegungsprogramme und Angebote

„fit für 100“ ist ein Seniorensportprojekt zur Förderung von Mobilität und Selbstständigkeit mit dem Ziel, dass Menschen Alltagshandlungen möglichst lange selbstständig verrichten können.

Ziel(e)

Prävention bis ins höchste Alter! Durch den Einsatz von Kraft- und Koordinationsübungen soll in den zweimal wöchentlich stattfindenden Bewegungsstunden in der Gruppe erreicht werden, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (wieder) in die Lage versetzt werden, Verrichtungen des täglichen Lebens selbständig ausführen zu können. Die Übungen sollen

- die Bein- und Handkraft stärken,
- die Schulterbeweglichkeit erhöhen,
- die Flexibilität des Rumpfes verbessern,
- das Gleichgewicht und die Standstabilität verbessern,
- Gangsicherheit verbessern,
- die koordinativen Fähigkeiten (wahrnehmen, entscheiden, handeln) verbessern,
- Alltagsbewältigung erleichtern und sicherer machen,
- das Selbstwertgefühl stärken.

Projektzeitraum

- 2005 - 2007: Entwicklung und wissenschaftliche Evaluierung des Trainingsprogramms am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln (Prof. Dr. Heinz Mechling)
- seit 2007: fortlaufend (DifaS e. V. und Prof. Dr. Heinz Mechling)

Maßnahmen/Arbeitsprogramm

- Durchführung von zwei Einheiten pro Woche in der Gruppe durch eine ausgebildete „fit für 100“-Fachkraft
- Dauer einer Einheit ca. 60 Minuten
- Anwendung von Trainingsprinzipien (Wiederholung und Kontinuität, Superkompensation¹)
- Eignung für den Einsatz bei Menschen mit Demenz
- Alternativübungen für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer
- Konzept erfüllt die Voraussetzungen als Sturzprophylaxe-Programm
- Vereinfachtes Programm für Heimtraining in „CORONA“-Zeiten für Ältere und Hochaltrige
Link: <https://www.ff100.de/uebungs-highlights-fuer-zuhause/>

Ergebnisse

aktuell:

- in Köln ca. 40 „fit für 100“-Gruppen
- deutschlandweit über 200 Gruppen
- über 300 ausgebildete „fit für 100“-Übungsleiterinnen und Übungsleiter
- „Ort des Fortschritts“ 2015 (MIF-NRW)
- Diverse Auszeichnungen

¹ „Das Prinzip der Superkompensation besagt, dass der Körper nach einer Trainingsbelastung nicht nur das gleiche Leistungsniveau wiederherstellt, sondern im Verlauf der Erholung (Regeneration) die Leistungsfähigkeit über das übliche Niveau hinaus steigert.“ *Banzer W (2016) Körperliche Aktivität und Gesundheit: Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin. Springer Berlin Heidelberg*

„fit für 100“ wurde auch als „NADiA – Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörige“ weiterentwickelt, das sich speziell an Menschen mit Demenz richtet und gemeinsam mit pflegenden Angehörigen durchgeführt werden kann.

Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)
- Vielversprechend (BZgA Promising Practice)

Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

Zielgruppe

- Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahre, speziell aber für Menschen des vierten Lebensalters (+80)
- Menschen im eigenen Haushalt und Menschen in teil- oder vollstationärer Versorgung
- Menschen mit und ohne Hilfebedarf
- Eignung auch für demenziell Erkrankte und Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer (Alternativübungen)

Teilnahmevoraussetzung

- Zustimmung der Hausärztin / des Hausarztes
- Stehfähigkeit und Gruppenfähigkeit
- Integration von Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrern und demenziell Erkrankten in die Gruppe möglich

Empfehlungen zur personellen Ausstattung

- Fachkraft: Ausbildung zum zertifizierten „fit für 100“-Übungsleitenden
- Hilfskraft: Unterstützung der Übungsleiterin / des Übungsleiters insbesondere in Demenzgruppe durch z. B. eine weitere Pflegekraft

Finanzieller Rahmen

Die durchschnittlichen Personalkosten einer Trainingsgruppe betragen im Jahr 2.600,- bis 3.250,- Euro. Hinzu kommen Investitionen für die Materialbeschaffung in Höhe von ca. 750,- Euro (einmalig).

Empfohlene Implementierungsschritte

- Generelle Kooperation mit einem Träger wie bspw.: Verein, Generationenhaus, Bürgerzentrum, Tagespflegeeinrichtung, Kirche, Wohlfahrtsverband, Pflegeeinrichtung etc., auch zur Subvention und Raumbeschaffung
- Empfohlene Einführung des Trainings laut Schulungshandbuch

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Erfolgsfaktoren:

- Kombinierte Gruppen aus Bewohnerinnen und Bewohnern des Altenheims und Gästen aus der Tagespflege
- Training in unterschiedlichen Settings möglich: als externe Gruppe im Quartier, teilstationär, stationär
- Neue bzw. Erweiterung der Zielgruppe für Träger → neue Mitglieder, Kundenbindung
- Regelmäßige Teilnahme über das ganze Jahr
- Verstärkter sozialer Zusammenhalt in der Gruppe durch das 2-malige Training pro Woche
- Trainingstermine strukturieren die Woche; geben Halt
- Trainingsdokumentation durch den ÜL
- Max. Gruppengröße 12-15 Teilnehmende
- Feste Gruppenteilnehmende
- Guter Austausch zwischen Mitarbeitenden des Sozialdienst und der Pflege

Stolpersteine:

- Keine optimale Bestuhlung vorhanden

Kooperation(en)

Entwicklung des Projekts am „Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie“ der Deutschen Sporthochschule Köln (Prof. Dr. Heinz Mechling)

Mitinitiatoren und Kooperationspartner:

- Landessenorenvertretung Nordrhein-Westfalen
- LandesSportBund Nordrhein-Westfalen
- Gesundheitsamt der Stadt Köln

Sponsor(en)

Die Entwicklung wurde unterstützt vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS-NRW) des Landes Nordrhein-Westfalen.

Anlagen

Praxisleitfaden:

https://www.researchgate.net/publication/232091632_fit_fur_100_Forderung_der_Mobilitat_und_Selbststandigkeit_fur_Hochaltrige_Praxisleitfaden_zur_Einrichtung_von_Bewegungsangeboten_fur_alle_Bereiche_der_Altenhilfe

Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt und Literatur:

- Projektwebsite: www.ff100.de
- Gesundheitsamt Stadt Köln: <https://www.stadt-koeln.de/artikel/03024/index.html>
- „Das Programm „fit für 100“ – Ein Bewegungsangebot für Ältere und Hochaltrige (2018) (Präsentation von Prof. Dr. Heinz Mechling): https://klinik-bonn.lvr.de/media/lvr_klinik_bonn/medizinische_abteilungen/5_gerontopsychiatrie_und_psychotherapie/pdf_forum/2018-03-12-geronto-forum-fit-fuer-100.pdf

Kontakt

Deutsches Institut für angewandte Sportgerontologie e.V. –
„fit für 100“
„Haus des Kölner Sports“
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln

E-Mail: info@ff100.de

Telefon: +49 221/16996740

Internet: www.ff100.de