

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Förderung der Alltagsbewegung im Alter

## ein Fundus mit Informationen für die Praxis



**Claudia Kessler**  
Im Auftrag von **Gesundheitsförderung Schweiz,**

# Inhaltsverzeichnis

*Quellenangaben finden sich jeweils am Ende der Kapitel*

# Idee und Zielgruppe dieser Präsentation



*siehe Dia Entstehungsprozess*

*(Text pro Seite, etc.).*



# Entstehungsprozess



*in anglophonen Quellen werden häufig die Begriffe „lifestyle physical activity“, resp. „physical activity in daily life“ verwendet*



## 1- Empfehlungen BASPO und WHO

# Bewegungsempfehlungen Schweiz – Grundlagen (2022)

BASPO

*Auch **ältere Erwachsene (65 Jahre und älter) mit spezifischen Bedürfnissen, unter anderem chronischen Gesundheitsproblemen** (z. B. chronischen Rückenschmerzen), **Bewegungseinschränkungen oder Behinderungen** (Sinnesbehinderung, körperliche, geistige oder psychische Behinderung) **profitieren von regelmässiger Bewegung** und sollten **so weit als möglich** das Erreichen der Basisempfehlungen anstreben. Eine **individuelle Beratung** durch eine Fachperson und eine personen- und situationsgerechte Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Häufigkeit, Dauer, Intensität und Bewegungsart je nach Erkrankung, Behinderung und persönlicher Situation ist empfehlenswert. Entsprechende Fachorganisationen (z. B. Gesundheitsligen, Pro Senectute, Procap bewegt, PluSport, Schweizer Paraplegiker Vereinigung) können für notwendige Anpassungen beigezogen werden. Personen, die aufgrund ihrer Gehbehinderung langandauerndes Sitzen nicht begrenzen können, wird empfohlen, ihre **Sitzposition regelmässig zu ändern** (bspw. Arme in die Luft und Oberkörper strecken, Seitneigungen, Oberkörper einrollen/strecken). Der individuell mögliche Bewegungsumfang der Gelenke soll genutzt werden, um abwechselnde Positionen einzunehmen.“*



# Bewegungsempfehlungen Schweiz – Grundlagen (2022)

,

***Gut zu wissen – Jede Bewegung ist besser als keine. Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun. – Jede Bewegung ist gut für die Gesundheit und trägt zur Erhaltung der Selbstständigkeit und Lebensqualität von älteren Erwachsenen bei, auch wenn sie die Empfehlungen nicht erreichen. Älteren Erwachsenen wird empfohlen, so aktiv zu sein, wie es die funktionellen Fähigkeiten zulassen, und die körperliche Anstrengung dem Fitnesszustand anzupassen.***

Quelle: BASPO 2022, S 39

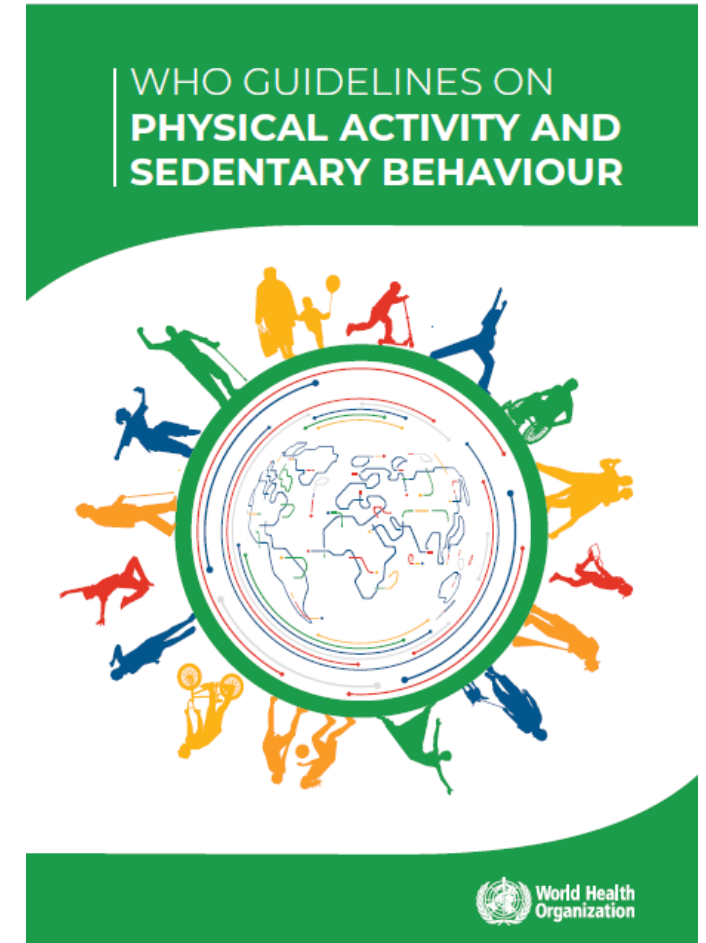


bfa  
bpa  
upi

Gesundheitsförderung  
Schweiz

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Bundesamt für Sport BASPO  
Bundesamt für Gesundheit BAG

# Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)





# Gesundheitsnutzen von zu Fuss gehen und Velo fahren

reduziert

verbessert

*zusätzlich zum Nutzen für Umwelt und Verkehr*

Quelle: WHO/EURO 2022, S 33 und 22



# Gesundheitsnutzen von zu Fuss gehen und Velo fahren

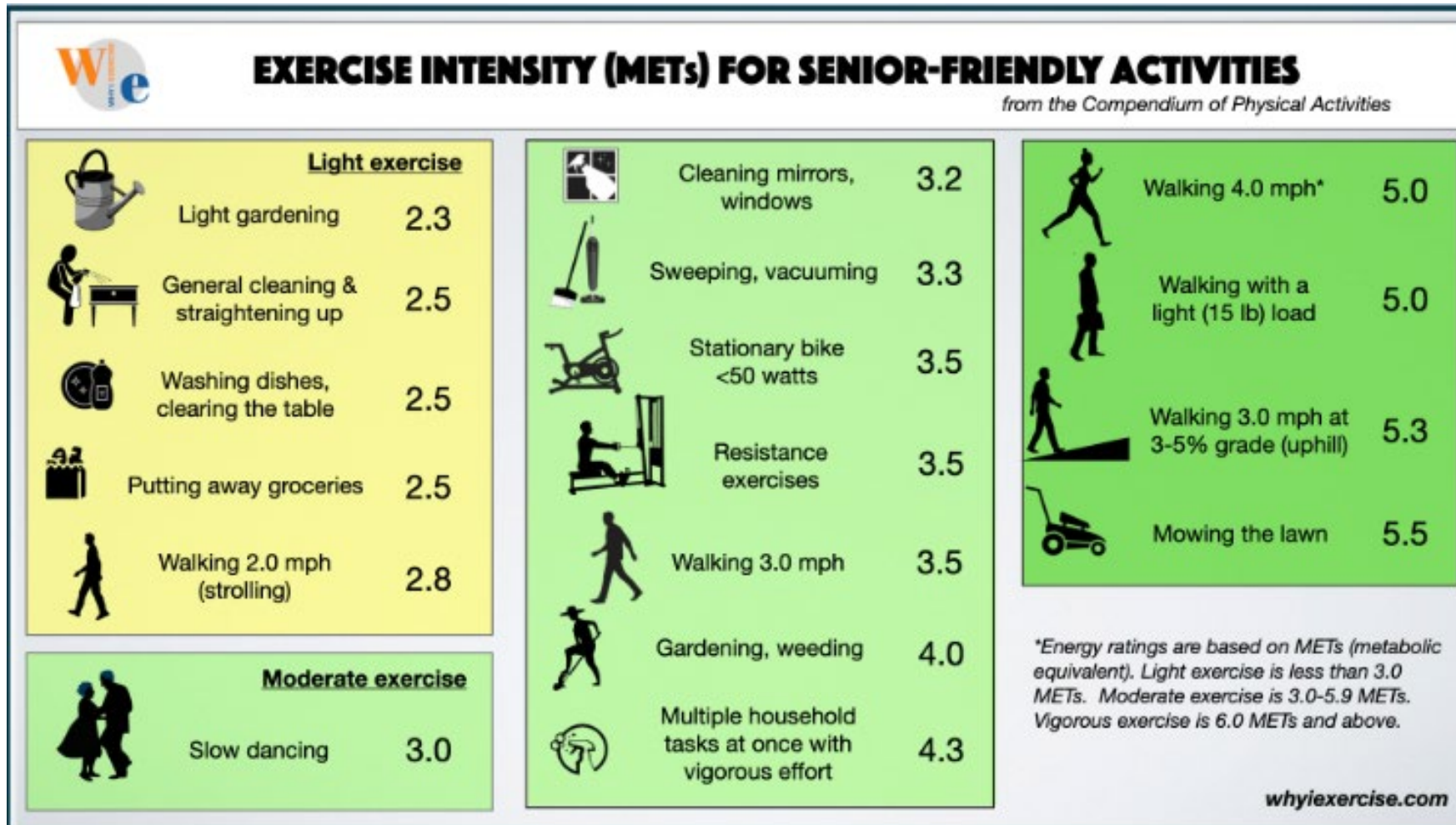
	<b>Zu Fuss gehen</b>	<b>4 MET**s</b>		<b>Velo fahren</b>
<b>6,8 METs</b>	<b>E-Biking</b>	<b>5 METs</b>		

Quelle: WHO/EURO 2022, S 35 – eigene Übersetzung

\* **Im Englischen:** walking and cycling

\*\* **MET=** Das metabolische Äquivalent, kurz MET, verwendet man, um den Energieverbrauch verschiedener körperlicher Aktivitäten zu vergleichen. Es ist per Definition der Sauerstoffverbrauch eines 70 kg schweren 40-jährigen Mannes in Ruhe und entspricht 3,5 ml Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute. (DocCheckFlexicon, Zugang 8.3.24)

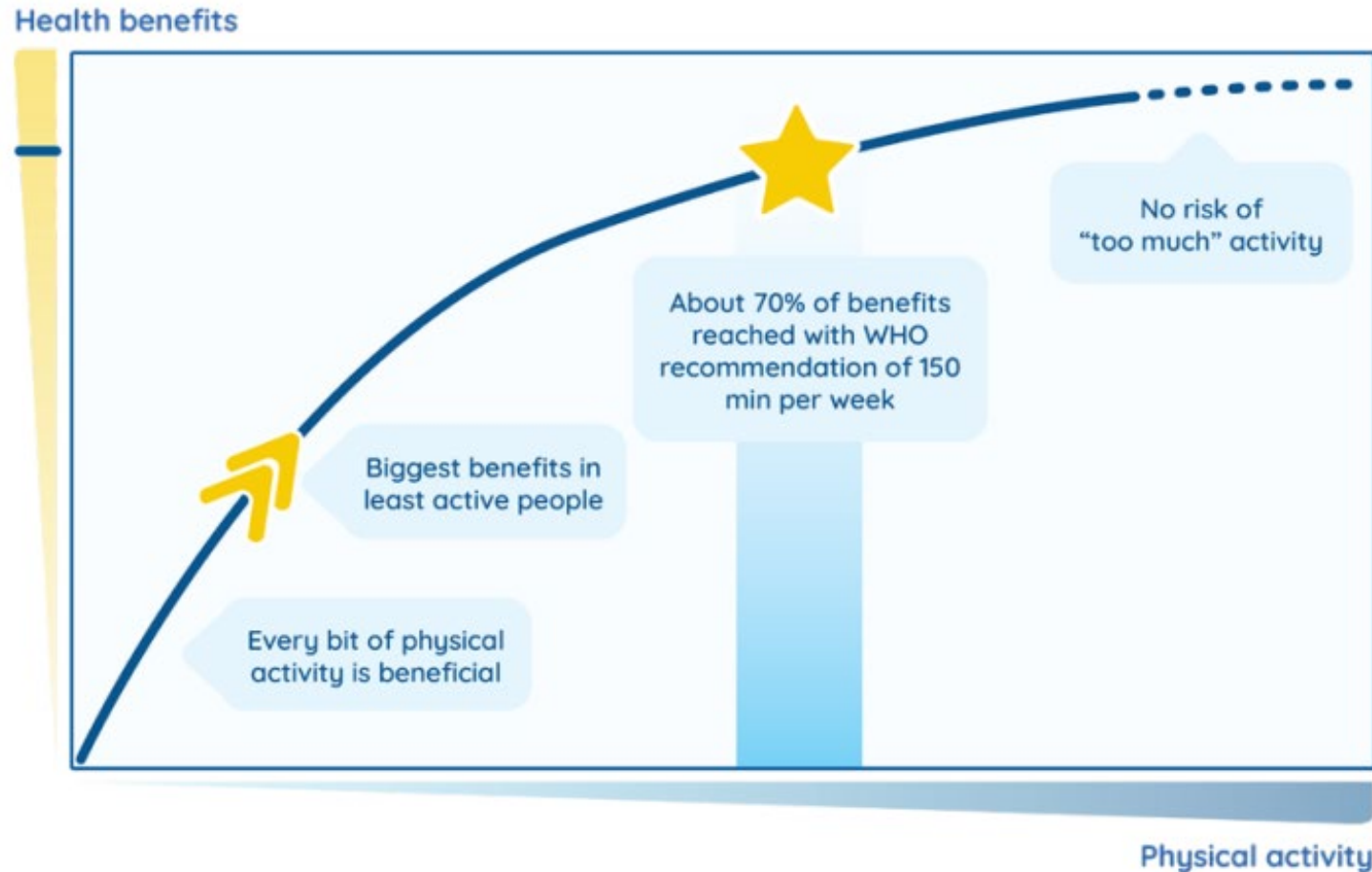
# Welche Aktivität braucht wieviel Energie (MET)



Anmerkung: hierbei handelt es sich nicht um ein Dokument der WHO. Die WHO referenziert in WHO/EURO 2022 auf Castro et al., welche sich auf den MET-Vergleich von Gehen, Radfahren und E-Bike fahren beziehen.

Dies ist eine für die Praxis abgeleitete Uebersichtsgrafik eines US Fitness Anbieters.

# Der Gesundheitsnutzen steigt mit der Bewegungs-“Dosis“



Source: adapted from 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018.

**Der grösste Nutzen kann bei den körperlich inaktiven Menschen erzielt werden**

**→ Es gibt keine minimale Schwelle, die erreicht werden muss, um Gesundheitsnutzen zu erzielen!**

# Fazit der WHO-Empfehlungen, von welchen sich auch die Schweizer Empfehlungen ableiten (1)

mit Relevanz zur „Alltagsbewegung“ bei älteren Menschen und Menschen mit chronischen Krankheiten

Jede:r kann profitieren, auch  
ältere Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderung Empfehlungen  
gelten unabhängig von  
funktionellen Fähigkeiten

Jedes Maß an körperlicher Aktivität ist besser als gar keine, und „mehr“ ist grundsätzlich besser



## Fazit der WHO-Empfehlungen (2)

**Jede körperliche Aktivität zählt für den gesundheitlichen Nutzen auf viele verschiedene Arten**

**nie zu spät**

**Mehrkomponenten-Übungen**

**Stürzen vorzubeugen Zu**

**viel sitzende Tätigkeit**

**Risiko für Fettleibigkeit, schlechtere**

**Fitness und die kardiometabolische Gesundheit erhöhen**

**negativ**

**auf die Schlafdauer**

**Ersatz der sitzenden Tätigkeit durch**

**körperliche Aktivität jeglicher Intensität bietet gesundheitliche Vorteile**

# Empfehlungen für ältere Menschen mit chronischen Krankheiten

**Ältere Menschen sollten so aktiv sein, wie es ihre funktionellen Fähigkeiten und ihr Fitnesszustand zulassen. In den meisten Fällen ist eine ärztliche Freigabe vor Beginn von leichter oder moderater körperlicher Aktivität nicht erforderlich. Der Nutzen ist bei älteren Menschen (ohne und mit chronischen Krankheiten) i.d.R. grösser als ein möglicher Schaden.**

Es ist allerdings **empfehlenswert**, dass sich **ältere Menschen mit chronischen Krankheiten** von Fachpersonen für Bewegung oder einem Arzt/einer Ärztin **beraten lassen, welche Art, Intensität und Dauer** von körperlicher Aktivität für ihre individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten, funktionellen Einschränkungen, bei Einnahme von Medikamenten und je nach allgemeinem Behandlungsplan **geeignet sind.**

*Quelle: WHO 2020, S 8, eigene Übersetzung und Zusammenfassung*

# Referenzen (Kapitel 1)

**Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen.**

**BASPO**

**2022** \_\_\_\_\_

**Walking and cycling: latest evidence to support policy-making and practice.**

**: WHO Regional Office for Europe; 2022.** \_\_\_\_\_

**Promoting physical activity for older people: a toolkit for action.**

**World Health**

**Organization; 2023** \_\_\_\_\_

**WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior.**

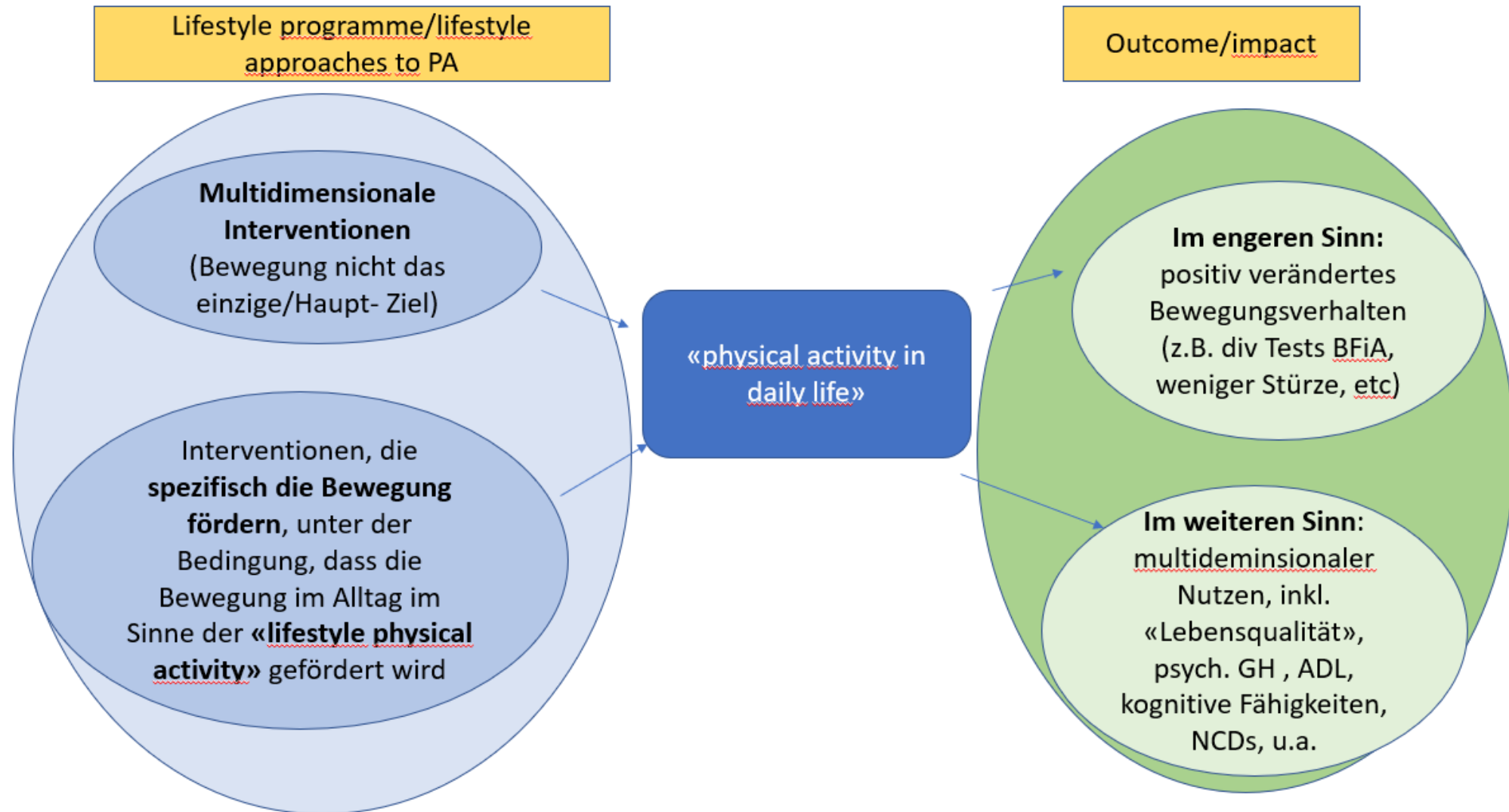
**World Health**

**Organization; 2020.** \_\_\_\_\_



## **2 - Schlussfolgerungen für die Gesundheitsförderung im Alter und ausgewählte Good Practice**

# Framing: Ausgangslage





# Definition

## **Arbeitsdefinition Alltagsbewegung**

**Die Förderung von Alltagsbewegung im Alter beinhaltet Interventionen, die ein «PLUS» an regelmässiger Bewegung im Alltag bewirken. Damit sind alle Arten der körperlichen Bewegung im Alltag gemeint: z.B. in Freizeit und Hobbies, Spaziergänge, Velo fahren, verändertes Alltagsverhalten, Bewegungsspiele, etc.**

**niedriger, mittlerer oder hoher Bewegungsintensität**

**beabsichtigte Ziel      oder spontan**

# Abgrenzung

*Institutionelles Setting der stationären Langzeitpflege*

# Modalitäten zur Förderung der Alltagsbewegung im Alter

## Geleitete Angebote:

*Setting*

## Selbstadministrierte Angebote:

*Setting*

👍 Good Practice Bsp.: bfu Angebote zur Sturzprävention, z.B. **Bewegung hält mobil –  
Übungen für den Alltag**

# Beispiel guter Praxis: ATP/Älter werden in Balance



Volle Packung Bewegung!



„Impulsgeber Bewegungsförderung“ - Schritt für Schritt zu mehr Bewegung in der Kommune



, z.B.:  
«Sammelspiele»  
«Gruppe sortiert sich»

# Ausschlaggebende Kriterien zur Klassifizierung

**Transfer in den Alltag möglichst vieler Menschen:**

👍 Good Practice Bsp: Belgisches Angebot (Opdenacker et al.)



# Beispiel guter Praxis: Texercise Select



## Facilitator Manual

**Schlüsselkomponenten von Select:  
Mitwirkung/Empowerment:**

**Geschulte ModeratorInnen:**

**Selbstwirksamkeit:**

## Kurzvideo

# Wichtigste Zielgruppen der Alltagbewegung im Alter

Hauptfokus auf die «bewegungsinaktive» Bevölkerung → der Begriff

👍 Practice Bsp: **LiFE** (zeigt grösste Wirkung bei den am stärksten mobilitäts-eingeschränkten Personen; Programm als solches kaum übertragbar – komplex und ressourcenintensiv)

# Evidenz zur Wirksamkeit für die Zielgruppe (1): Hirngesundheit

*(Quelle Rheinlandstudie, 2022)*

## **Evidenz zur Wirksamkeit (2): geringe Intensität und Schlaf**

# Fazit

*für*

# Key take home messages

→ Wenn bei einer grossen Anzahl bewegungsinaktiver älterer Menschen eine

# Referenzen und Ressourcen (Kapitel 2)

Älter werden in Balance \_\_\_\_\_

Impulsgeber Bewegungsförderung \_\_\_\_\_

Bewegung hält mobil – Übungen für den Alltag \_\_\_\_\_

Texercise Select \_\_\_\_\_

Belgisches Lifestyle PA Programm \_\_\_\_\_

Rheinlandstudie \_\_\_\_\_

LiFE \_\_\_\_\_

Effect of Low-intensity exercise on physical and cognitive health in older adults: a Systematic Review

\_\_\_\_\_

Mise au point : Activité physique et sommeil chez les seniors,

\_\_\_\_\_





### **3 – Messung der Wirksamkeit von Interventionen zur Förderung der Alltagsbewegung im Alter**

# Vielfältige Angebote – Vielfalt der Messgrößen



# Bewegung und Sturz (2)

Outcome	Messgrößen (Auswahl)
Sturzprävention/ Gleichgewicht	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>○</li><li>○</li><li>○</li><li>○</li><li>○</li><li>○</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul> <hr/>



# Multidimensionale Outcomes

Outcome	Messgrößen (Auswahl)
Funktionalität und Selbständigkeit	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li></ul>
Kognitive Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>
Psychische Gesundheit	
andere	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul> <hr/>
Soziale Unterstützung für Bewegung	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

# Allgemeine Hilfestellung zur Selbstevaluation und Erhebung von Wirksamkeit

Methodische Hilfestellung zur Selbstevaluation Gesundheitsförderung Schweiz:

<https://www.good-practice.ch/de>

**Erhebungsinstrumente körperliche Aktivität, Arbeitspapier 62;**

Gesundheitsförderung Schweiz 2022: <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8350>

**Leitfaden zur Selbstevaluation; Älter werden in Balance (BZgA):** <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/leitfaden-evaluation/>

**Quellen und weitere Ausführungen zu den in den Tabellen erwähnten Messgrößen** sind in einem internen Arbeitsdokument aufgeführt – erhältlich über Florian Koch (*Kontaktangaben, siehe letztes Dia*)





**Ihr Ansprechpartner zum Thema:**