

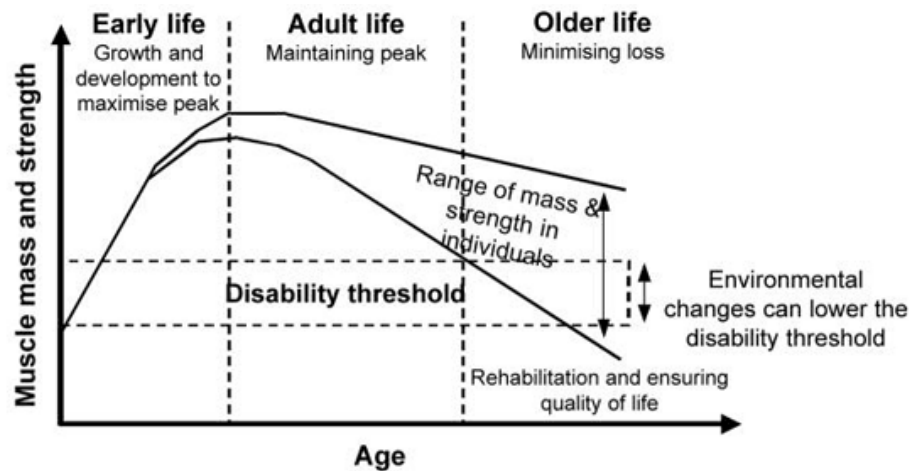
# Bewegungsaktivierung und Training von Seniorinnen / Senioren mittels iPad



Maria Messmer-Capaul, Spitex Zürich, Fachstelle für präventive Beratung  
Eling de Bruin, ETH Zürich, Institut für Bewegungs-Wissenschaften und Sport

# Sinn des körperlichen Trainings im Alter

## 1. Erhalt der Selbstständigkeit im Alltag!



Modified WHO/HPS, Geneva 2000

## 2. Vorbeugen des Verlusts der Muskelmasse (Sarkopenie)

# Was hindert SeniorInnen regelmässig zu üben?

- Fehlende Motivation
- Fehlende Trainingsmöglichkeiten
- Trainingsmöglichkeiten zu weit weg
- Nicht angepasste Angebote
- Zu hohe Kurskosten für einige

# Projektmeilensteine

- Rekrutierung TeilnehmerInnen
- Gruppeneinteilung (Papieranleitung / iPad mit Gruppenkontakt / iPad ohne Gruppenkontakt)
- Einführung Pilotgruppe an drei Terminen: Zeigen der Handhabung des iPad und der Übungen
- Training mit iPad über einen Zeitraum von 12 Wochen mit steigenden Schwierigkeitsgraden
- Projektauswertung
- Monatliche Treffen

# Projekt

## Fachstelle für präventive Beratung

### Aufgaben im Projekt

- Vermittlung Senioren
- Ansprechpartner und Begleiterinnen

## SeniorInnen

### Voraussetzungen

- Interessierte ab 65 Jahren
- ohne schwere Behinderung
- ohne demenzielle Erkrankung

## Institut für Bewegungs- Wissenschaften und Sport

### Aufgaben im Projekt

- Eingangsassessement
- Einführung der Bewegungsübungen
- Einführung in iPad
- Abschlussassessement

## Bewegungsanimation

### Übungen

- Kraft
- Gleichgewicht



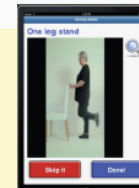
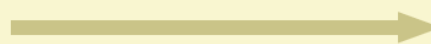
## iPad

### Funktionalität

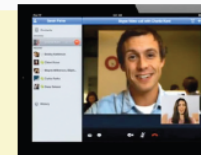
- Einfachste, intuitive Handhabung

**Motivatoren**

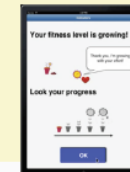
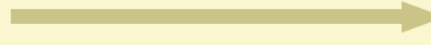
- Vorzeigen der Übungen



- Soziale Beziehungen



- Ergebnisse der Bemühungen sehen



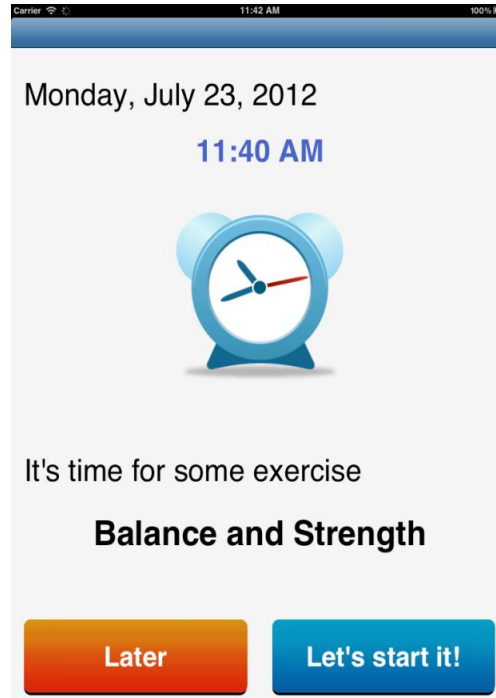
**Funktionen**

- Demovideos  
- Spiele für Koordination und Gleichgewicht

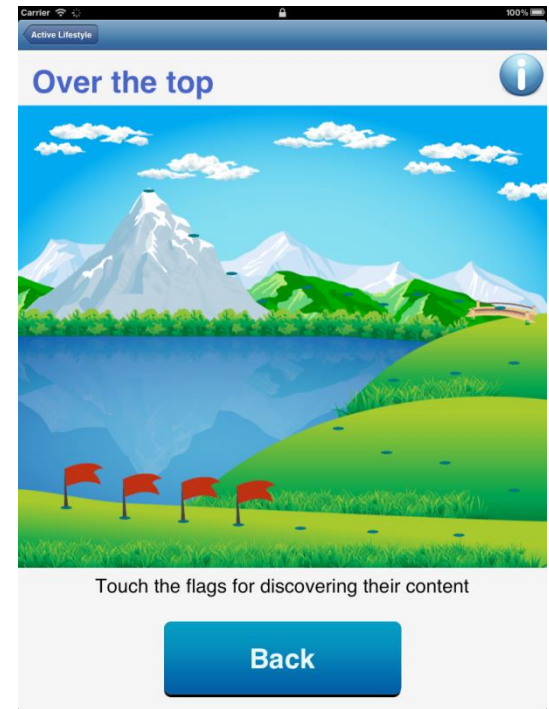
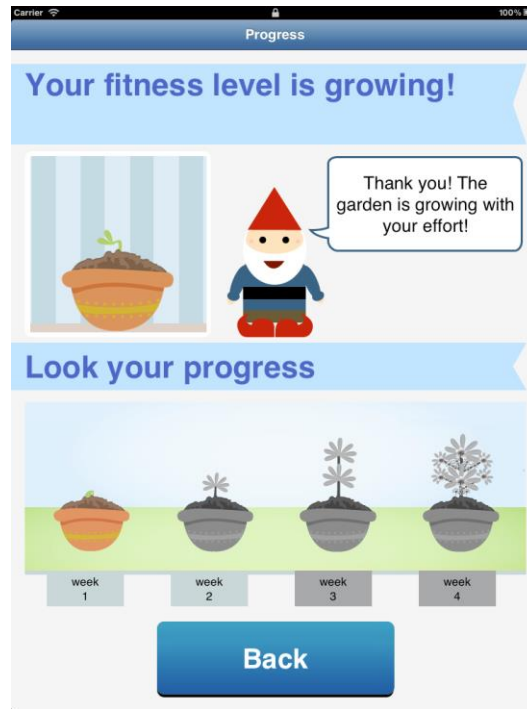
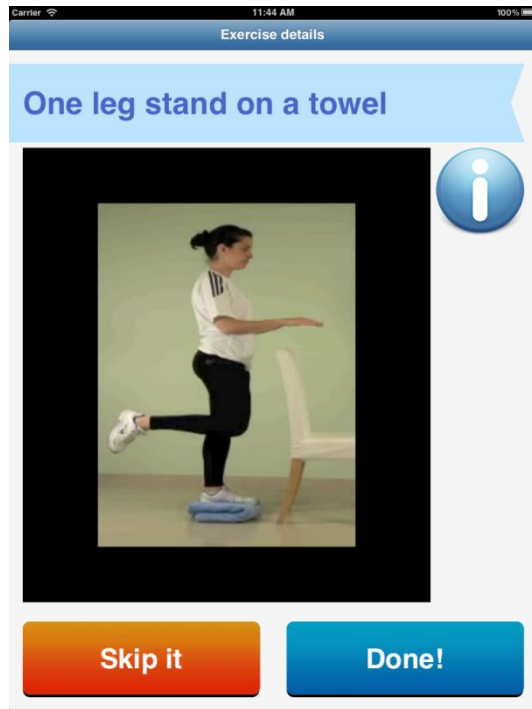
- Kommunikation mit Verwandten/Bekanntem mit Chat / Skype

- Wachsender Garten bei regelmässigem Training

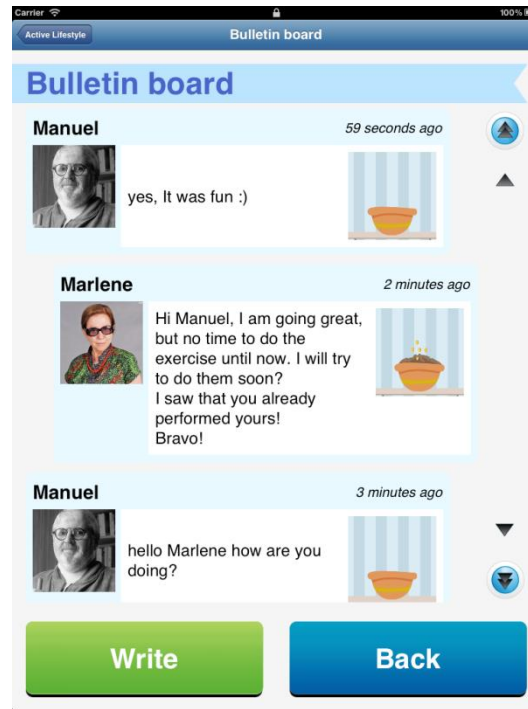
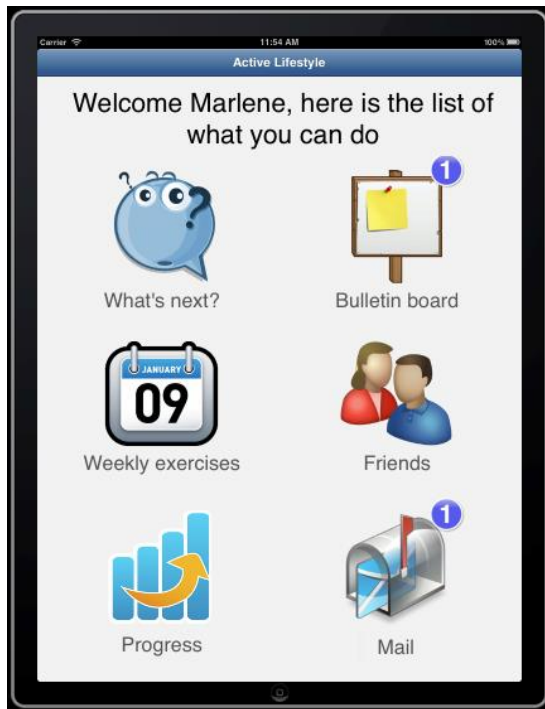
# “Active Lifestyle”-Applikation



<http://www.lifeparticipation.org/>







# Resultate

- Zunahme der Laufgeschwindigkeit
- Zunahme der Kraft
- Verbesserung des Gleichgewichts

## Auswertung der Aussagen der SeniorInnen

- Generell positive Beurteilung der Erfahrung
- 90% gaben an, von den Übungen profitiert zu haben
- 80% der Probandinnen fühlten sich psychisch ausgeglichener
- 90% gaben an, diese Übungen (oder andere) auch nach der Projektphase weiter zu führen
- 70% gaben an, dass die persönliche Begleitung sie zusätzlich motiviert hat

- 50% nutzten die sozialen Kontakte (bei denen, welche die Möglichkeit hatten)
- 50% der Teilnehmerinnen der Gruppe ohne Kontakt hätten diesen gerne gehabt
- 35% der SeniorInnen gaben an, dass ihnen gewisse Übungen nicht gut getan hätten (Knie). Darauf erfolgte eine Anpassung der Übungen.
- 9 der 14 Seniorinnen erwarben das iPad nach Abschluss zu einem reduzierten Preis

## Resumé

- Die interaktive Bewegungs-Applikation eignet sich gut, um zu Hause zu trainieren
- Es braucht eine gute Einführung für die Handhabung des iPad
- Die Ausführung der Übungen sollte regelmässig kontrolliert und angepasst werden
- Die Applikation muss weiter verfeinert werden
- Soziale Kontakte trotz Bewegungseinschränkung

# Ausblick

- Anpassung der Applikation dann Weiterführung
- Zusammenarbeit mit Pro Senectute (Kurse)
- MentorInnen
- Internationales Projekt der ETH

## Am Projekt Beteiligte

- Seniorinnen & Senioren
- Institut für Bewegungswissenschaften und Sport:  
Eling de Bruin, Eva van het Reve
- Universität Trento: Patricia Silveira
- Fachstelle für präventive Beratung:  
Maria Messmer-Capaul, Dorothea Spuhler  
Claudia Koch, Rachel Jenkins

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit