

FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

DIE SELBSTSTÄNDIG
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNENOHNE
KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN

Gruppentraining zur Förderung physischer Funktionen

KURZBESCHREIBUNG

Funktionelles Training für Balance, Beweglichkeit und Kraft zur Verbesserung der mentalen Gesundheit durch die Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag sowie Einheiten zur Gesundheitsbildung

VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

körperlich

Die Teilnehmenden können

- sitzen
- mit Hilfsmitteln aufstehen
- stehen
- gehen
- Dinge festhalten

kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen

Nicht empfohlen bei

- starken kognitiven Beeinträchtigungen

ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

Personal

- Fachkraft, z.B. für Physiotherapie und
- zwei Hilfskräfte

Raum und Material

- Aufenthalts- oder Trainingsraum
- Stühle als Sitzgelegenheit und Trainingshilfe



Fortsetzung: **Gruppentraining zur Förderung physischer Funktionen**

DURCHFÜHRUNG

— Gruppengröße —

- maximal zehn Personen

— Zeitumfang und Häufigkeit —

- körperliches Training: circa 40 Minuten dreimal wöchentlich
- Gesundheitsbildung: circa 30 Minuten, in zweiwöchigem Abstand über mindestens 16 Wochen

— Ablauf —

Beginn	1. Aufwärmen (10 Minuten): leichte Dehnübungen, große Körperbewegungen und ein Gangtraining durchführen
Hauptteil	2. Krafttraining (10 Minuten): z. B. mit Kniebeugen, Liegestützen an einer Wand trainieren und Muskulatur dehnen 3. Übungsphase mit Musik (20 Minuten): rhythmische Bewegungen, Tanzschritte in alle vier Richtungen ausführen, ohne Vorgaben der Anleitenden frei bewegen, auch typische Volkstänze können integriert werden
Abschluss	4. Ausklang (10 Minuten): große Muskelgruppen dehnen, Gangmeditation und Atemübungen durchführen
Anmerkung	Die Übungen weisen eine niedrige bis mittlere Intensität auf. In der ersten Woche sollten die Teilnehmenden bei 40 Prozent ihrer maximalen Herzrate trainieren ($220 - \text{Alter} = \text{Herzrate}$). Die Herzrate sollte in jeder Woche um fünf Prozent gesteigert werden.

— Gesundheitsbildung —

Die Einheiten zur Gesundheitsbildung beschäftigen sich zum Beispiel mit

- der Darstellung und Beschreibung der Vorteile körperlicher Aktivität
- Maßnahmen zur Wahrung der persönlichen Sicherheit in der Einrichtung
- der Prävention von chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck.

HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Wirksamkeit der Intervention wurde im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie überprüft (Sung, 2009). Ausgewählt wurden vier Einrichtungen für betreutes Wohnen in Südkorea. Jeweils zwei dieser Einrichtungen wurden der Interventionsgruppe beziehungsweise der Kontrollgruppe zugeordnet. In die Studie wurden 40 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 75,8 Jahren eingeschlossen. Die Ergebnisse zeigen, dass das körperliche Training die Muskelkraft und das Gleichgewicht der Teilnehmerinnen erhöhte und sich ihre Beweglichkeit verbesserte.

LITERATUR

Sung, K. (2009). The Effects of 16-Week Group Exercise Program on Physical Function and Mental Health of Elderly Korean Women in Long-Term Assisted Living Facility. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 24(5), 344-351.

