

Dr. Anna Moschny

Ruhr-Universität Bochum, Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung

Bewegungsförderung für chronisch kranke und mobilitätseingeschränkte Ältere im hausärztlichen Setting (HOMEfit)

A. MOSCHNY¹, B. BÜCKER^{2,3}, M. BRACH⁴, R. KLAABEN-MIELKE¹, S. WILM³, P. PLATEN¹ & T. HINRICHS⁵

^{1,2}Universität Witten/Herdecke, ³Universitätsklinikum Düsseldorf, ⁴Westfälische Wilhelms-Universität Münster, ⁵Schweizer Paraplegiker-Forschung

Regelmäßige körperliche Aktivität leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung im Alter. Insbesondere ältere Menschen, die wenig aktiv und bereits chronisch krank sind, benötigen gezielte Bewegungsinterventionen, um ihre Mobilität und damit die Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Allerdings ist genau diese Zielgruppe schwer durch Bewegungsinterventionen zu erreichen.

Die hausärztliche Praxis stellt ein vielversprechendes Interventionsfeld dar. Mehrere Aspekte unterstreichen das Alleinstellungsmerkmal des Hausarztes im Hinblick auf die Förderung der körperlichen Aktivität älterer Menschen. Der Hausarzt ist in der Lage einen großen Anteil der älteren Bevölkerung zu erreichen, beispielsweise auch jene, die aufgrund von Mobilitätseinschränkungen eher selten das Haus verlassen. Ein relativ hoher Anteil der Älteren besucht den Hausarzt regelmäßig aufgrund von gesundheitlichen Beschwerden und gilt, insbesondere für ältere Erwachsene und Personen mit chronischen Erkrankungen, als zuverlässigste Quelle für Informationen zu körperlicher Aktivität. Die Rate hausärztlicher Empfehlung zu körperlicher Aktivität ist jedoch gering. Als wesentliche Hinderungsgründe erweisen sich fehlende Zeit und fehlende Kenntnisse. Der Hausarzt muss somit sowohl personell als auch mit zusätzlichen Kenntnissen unterstützt werden. Ein Sporttherapeut könnte diese Unterstützung leisten.

Das HOMEfit-Konzept basiert auf einer neuartigen Kooperation zwischen Hausärzten und Sporttherapeuten. Es richtet sich an chronisch kranke, mobilitätseingeschränkte, nicht-institutionalisierte Personen ab 70 Jahren und bietet – auf hausärztliche Empfehlung hin – regelmäßige persönliche und telefonische Einzelberatung zu körperlicher Aktivität durch einen Sporttherapeuten in der hausärztlichen Praxis. Dabei werden individuelle Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer bei der Aktivitätsplanung berücksichtigt.

Nachdem die Machbarkeit und Akzeptanz des HOMEfit-Konzeptes in einer Vorstudie belegt werden konnte, sollten nun die Effekte des Aktivitätsprogramms auf funktionelle Parameter, körperliche Aktivität, Sturzangst, sportbezogene Selbstwirksamkeit und die gesundheitsbezogene Lebensqualität überprüft werden. Hierzu wurden 209 chronisch kranke, mobilitätseingeschränkte Patienten mit einem mittleren Alter von 80 Jahren aus insgesamt 15 Hausarztpraxen in die randomisierte kontrollierte Studie eingeschlossen. Das Programm dauerte 12 Wochen. Jene Teilnehmer aus der HOMEfit-Gruppe, die bis zum Schluss dabei blieben, verbesserten sich im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant im Hinblick auf Mobilität, Balance und psychische Lebensqualität. Insgesamt blieben die Veränderungen jedoch hinter den Erwartungen zurück.

Aufgrund der Erfolge der Studie hinsichtlich des Erreichens und der Rekrutierung der Zielgruppe sowie der großen Akzeptanz des Konzeptes seitens der teilnehmenden Ärzte, Therapeuten und Patienten, werden aktuell Verbesserungsmöglichkeiten eruiert, um einen Erfolg des Aktivitätsprogramms sicherzustellen.

Dr. Anna Moschny

wissenschaftliche Mitarbeiterin

Ruhr-Universität Bochum

Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung

Fakultät für Sportwissenschaft

Gesundheitscampus 12, Haus 10 | 44801 Bochum

Telefon: 0234 - 32 24099

eMail: anna.moschny@rub.de

www.sportwissenschaft.rub.de