

## Lass Dich nicht gehen, lass Dich gehen.....

Professor Dr. Erwin Prassler / Ulrich Hamberger

Körperliche Aktivität ist unbestritten ein Generalschlüssel zu Gesundheit und Eigenständigkeit im Alter. Leider wird dieser auch bei der Generation Ü65, viel zu selten genutzt. Laut einer Datenerhebung des Robert Koch Instituts in Deutschland (RKI, 2009) erreichen knapp zwei Drittel der Männer und Frauen über 65 nicht das empfohlene Maß an dosiert intensiver körperlicher Aktivität. Die Hälfte aller ist vollkommen inaktiv. So treten im Alter gehäuft verschiedene Behandlungsbedürftige Erkrankungen oft gleichzeitig auf.

Es ist jedoch meist nicht der objektive Gesundheitszustand der von körperlicher Aktivität abhält und die Funktionalität mindert, sondern das subjektive Gesundheitsempfinden, das den Grad an Aktivität beeinflusst und die Inaktivität die das subjektive Gesundheitsempfinden schwinden lässt (RKI, 2009).

Ziel dieser Präsentation ist es, Hinderungsgründe zu identifizieren und Motivationsmöglichkeiten herauszuarbeiten, die zu körperlicher Aktivität inspirieren und subjektives Gesundheitsempfinden fördern.

Auf die Fragestellung, was Senioren von der Ausübung körperlicher Aktivität abhält, berichtet Moschny (2011) u.a. von schlechtem Gesundheitszustand, mangelnder Begleitung und Angst vor Stürzen. Das Angewiesen sein auf eine Gehhilfe scheint das Angstvermeidungsverhalten hierbei wesentlich zu beeinflussen. (Moschny, 2012)

Entgegengebrachtes Vertrauen, Würdigung und Anerkennung verhelfen Hausarzt oder Therapeuten zur zentralen Rolle des richtungsweisenden Ratgebers, der maßgeblichen Einfluss auf das Bewegungsverhalten ausüben kann. (Moschny, 2012)

Begleitung, kompetente Betreuung (Dorner, 2014), aber auch moderne Technik, wie die Nutzung von Tablets (Wessner, 2014) ansprechende Gerätschaften zur Sturzprophylaxe und die Befähigung seine Selbstständigkeit zu erhalten, wie zum Beispiel in Form von mobilen Einkaufshilfen, Bewegungsassistenten und ständiger Erreichbarkeit, sind weitere Motivationsfaktoren, verlorene Funktionalität wiederzuerlangen.

RUFUS SENIOR ist eine Möglichkeit der Umsetzung, eines aktiv assistiven Mobilitätsassistenten. Die Möglichkeit der Begleitung ist hierbei in Form technischer Hilfestellung, als verlängerter Arm therapeutischer Betreuung, zu sehen. Folgende Punkte finden hierbei Berücksichtigung:

- Sturzprophylaxe durch Abstützhilfen
- Orientierungshilfe durch GPS Funktion
- Unterstützung durch Selbstantrieb und die Möglichkeit der Nutzung als Transportmittel
- Sicherheit durch Notruffunktion
- Tablet, als zentrales Steuerelement, ermöglicht Aufzeichnung biometrischer Daten Kamerafunktion und Kommunikation

RUFUS SENIOR verhilft zu größtmöglicher Selbstständigkeit und gewährleistet gleichzeitig die notwendige Sicherheit.

Dorner, T. (2014). Motivation zur Bewegung bei gebrechlichen PatientenInnen. 3. *Wiener Muskeltag*. Wien.

Moschny, A. (2012). Körperliche Aktivität im Alter, Aspekte der Epidemiologie und der Bewegungsförderung. *Dissertation*. Bochum, Deutschland. Von <http://www-brs.uni-bochum.de/netahtml/HSS/Diss/MoschnyAnna/diss.pdf> abgerufen

Moschny, A., Platen, P., Klaaßen-Mielke, R., Trampisch, U., & Hinrichs, T. (2011). Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. (I. J. Activity, Hrsg.) Abgerufen am 21. Februar 2015 von <http://www-brs.uni-bochum.de/netahtml/HSS/Diss/MoschnyAnna/diss.pdf>

RKI. (2009). *Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Gesundheit und Krankheit im Alter*. Berlin: Karin Böhm, Statistisches Bundesamt; Clemes Tesch-Römer, Deutsches Zentrum für Altersfragen; Thomas Ziese, Robert Koch Institut. Abgerufen am 21. Februar 2015 von [http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/alter\\_gesundheit.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/alter_gesundheit.pdf?__blob=publicationFile)

Wessner, B. (2014). Verbesserung der Motivation bei älteren Patienten - neue internationale Trainingskonzepte. 3. *Wiener Muskeltag*. Wien.