

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



**Ein bewegter Alltag –
was er bringt und wie es gelingt**

Inhaltsverzeichnis

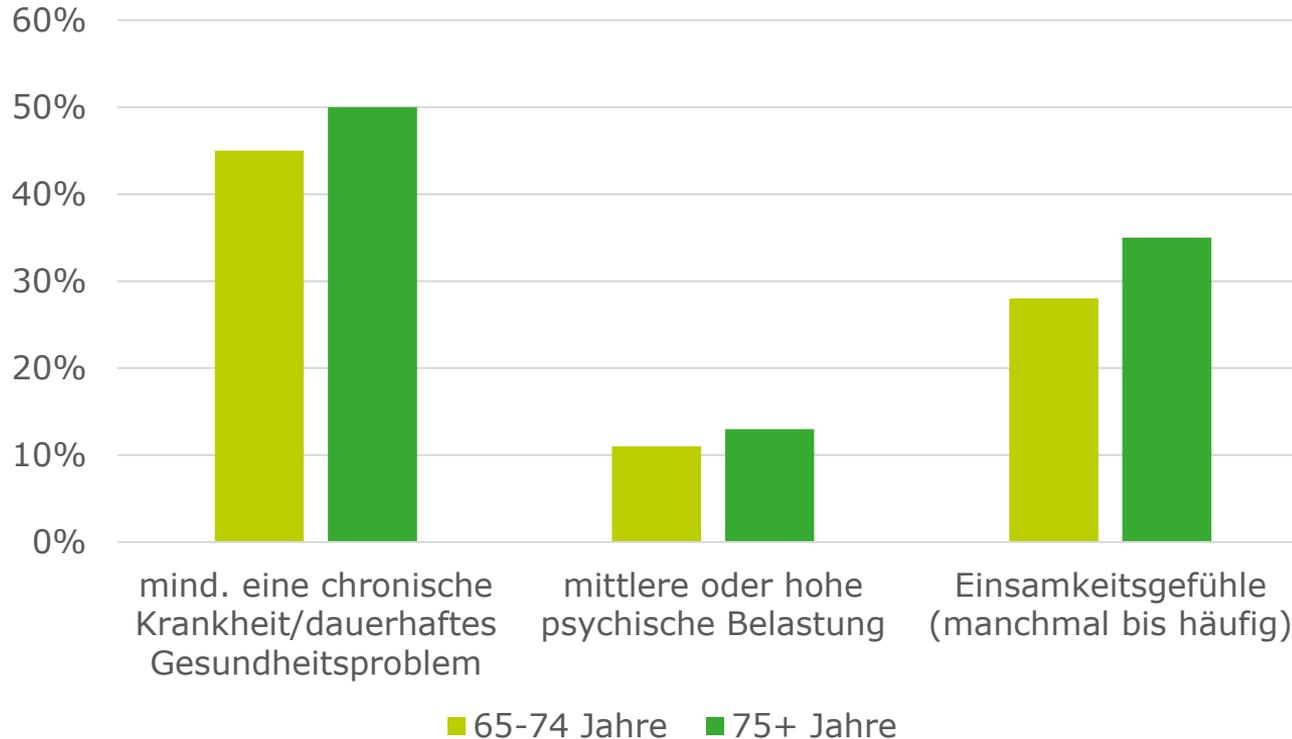
- **Gesundheit im Alter**
- **Herausforderungen & kritische Lebensübergänge**
- **Bewegungsempfehlungen**
- **Tipps & Best Practice**

**Gesundheit =
die Abwesenheit von
Krankheit?**

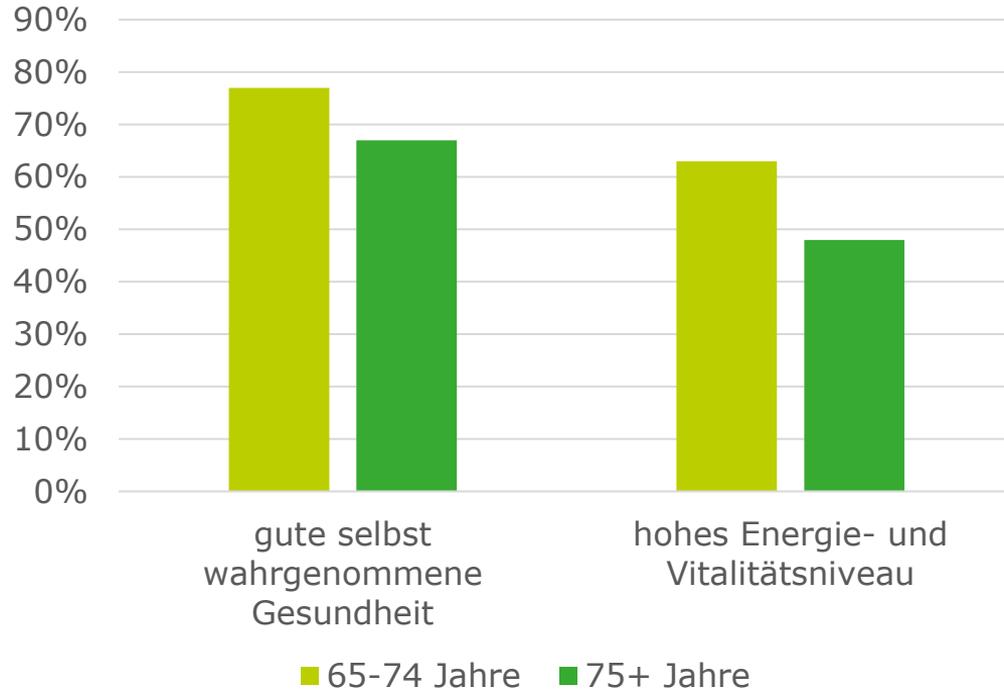
WHO Definition

«Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.»

Indikatoren: Gesundheitsprobleme



Indikatoren: Gesundheit



Lebenszufriedenheit
(auf einer Skala von 0-10)

65-74 Jahre = 8.4

75+ Jahre = 8.3

Gesundheit im Alter

Subjektives Wohlbefinden

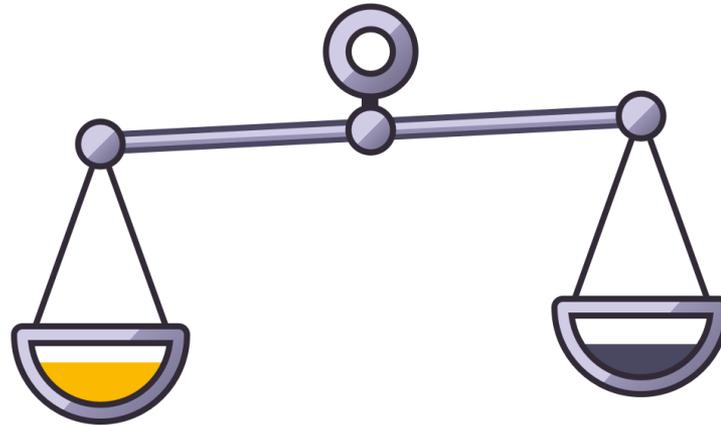
Subjektiver Gesundheitszustand

Lebenszufriedenheit

Energie & Vitalität

Gelingender Umgang mit Herausforderungen

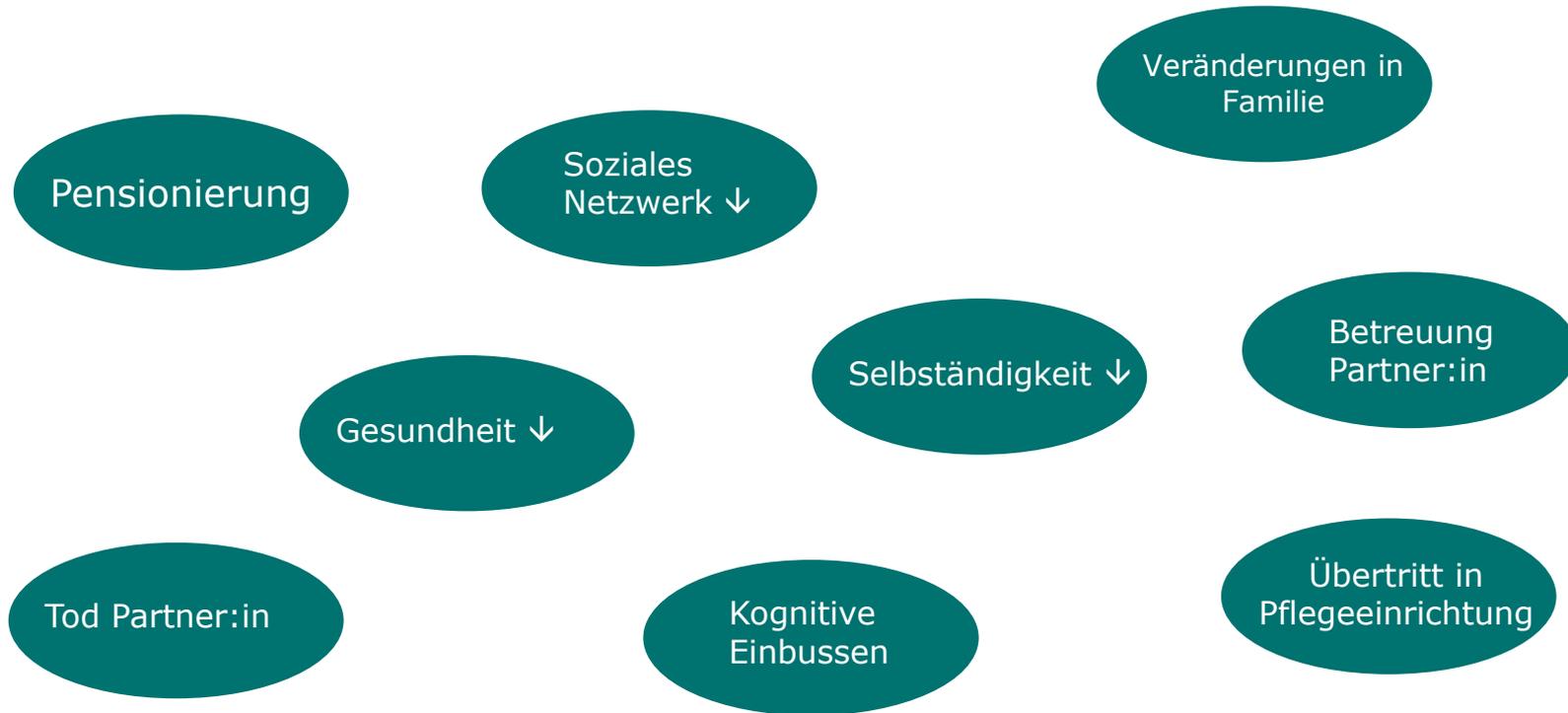
Gesundheit und Lebensqualität



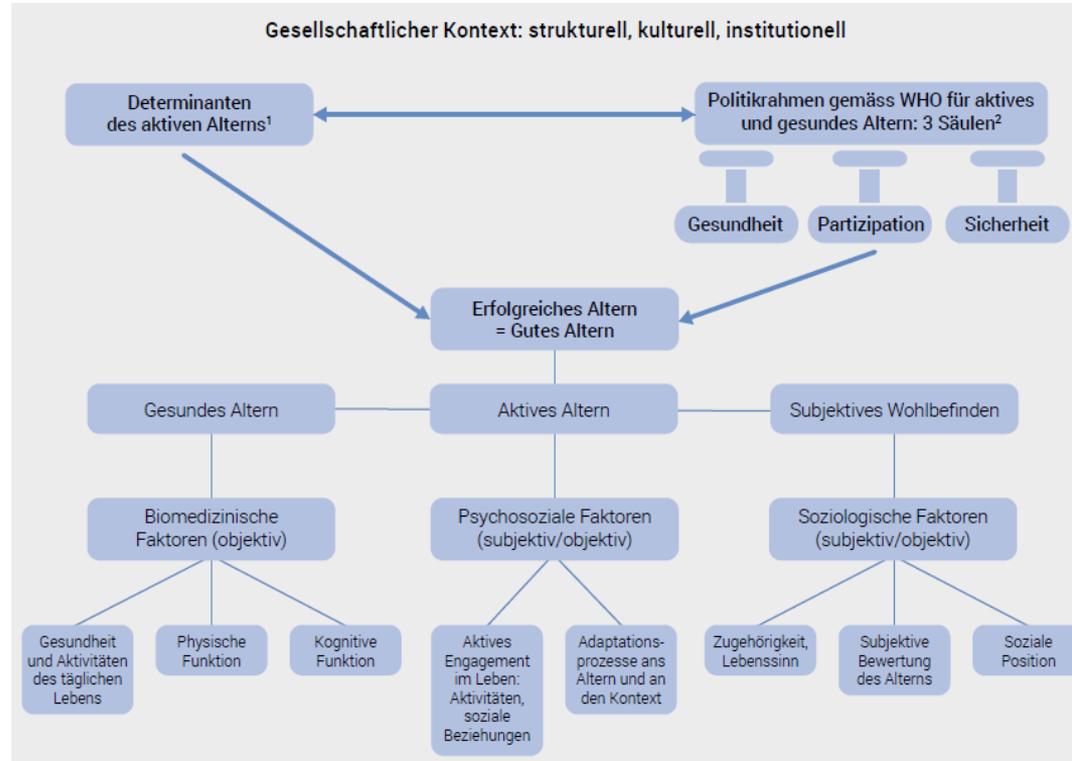
● **Ressourcen & Schutzfaktoren**
stärken die Gesundheit

Belastungen & Risikofaktoren ●
schwächen die Gesundheit

Kritische Lebensereignisse



Erfolgreiches Altern



Heterogenität des Alter(n)s



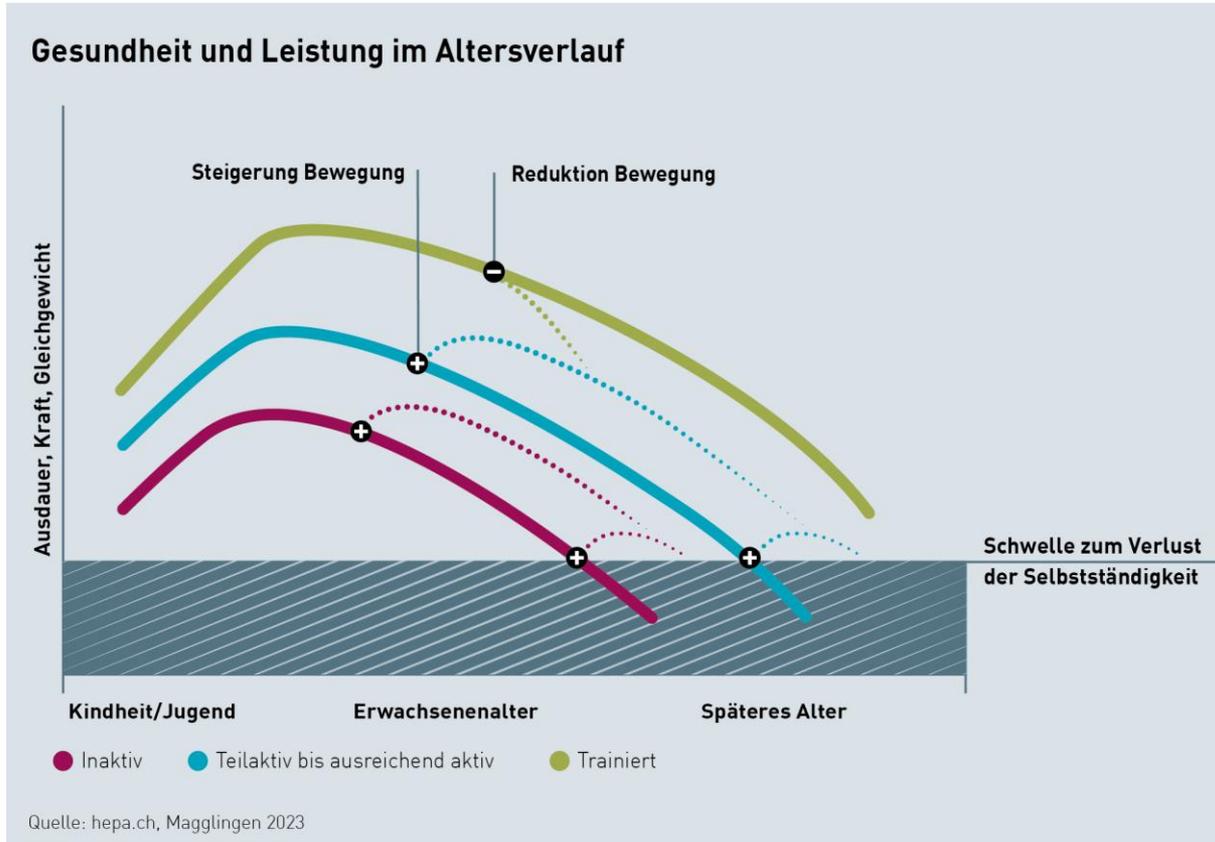
Bewegungsempfehlungen Schweiz

Täglich empfohlene Bewegung für ältere Erwachsene (ab 64 Jahre)



Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

Bewegung & Selbständigkeit



Fallbeispiele – Best Practice



Frau K.



Herr T.



Frau B.

Frau K.



- Verwitwet
- 2 Kinder und Enkel in der Nähe
- Osteoporose
- Herzinsuffizienz

Bewegung in der Gruppe



- Kostenlos
- Organisiert von Freiwilligen
- erreicht Menschen in vertrauter Wohnumgebung
- Abwechslung im Alltag, unkomplizierter Austausch
- Caring Communities

Bewegung zu Hause



Sa bouge à la Maison - Gymnastik im Wohnzimmer

Bewegung zu Hause



Bliib fit – mach mit!

Herr T.



- geschieden, alleinstehend
- mehrere Rückenoperationen in den letzten Jahren
- Im letzten Jahr 2x zu Hause gestürzt

Angeleitetes Training zu Hause - DomiGym



Zu Hause fit bleiben dank Coach



Quelle: Ecoplan: Evaluation DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause, Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz, Bern 2022

98%
der Teilnehmenden sind nach Abschluss der Trainingseinheit zufrieden bis sehr zufrieden mit DomiGym.

«DomiGym schliesst eine Lücke in der Gesundheitsförderung. Es ist als aufsuchendes Angebot – im Setting zu Hause – ausschliesslich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert.»

Dr. Simon Endes,
Geschäftsfeldleiter Gesundheitsförderung,
Ecoplan AG

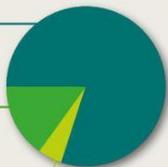


Im Verlauf eines DomiGym-Trainings geht das Risiko eines Sturzes statistisch stark zurück.

80%
Stabilisierung des Gehnieveaus

15%
Verbesserung des Gehnieveaus

5%
altersbedingte Verschlechterung des Gehnieveaus



>70%

der Befragten geben nach einer Trainingsserie an, mehr Kraft in den Beinen und Armen zu spüren, beweglicher zu sein und ein besseres Gleichgewicht zu haben.



55%

haben das Gefühl, mehr Kraft, Energie und Optimismus zu spüren.



Positive Veränderung des Bewegungsverhaltens im Alltag: Die Mehrheit der Teilnehmenden macht auch ausserhalb des Trainings Turnübungen.

37%

der Teilnehmenden berichten von einer **reduzierten Angst vor Stürzen**.

67%

der Befragten geben rückblickend an, dass DomiGym ihren allgemeinen **Gesundheitszustand verbessert hat**.



Frau B.



- frisch pensioniert
- Verheiratet, keine Kinder
- Kniearthrose

Kurssuche Pro Senectute



***Das Leben ist wie
Fahrrad fahren, um
die Balance zu
halten, musst du in
Bewegung bleiben.***

