

Medienmitteilung vom 13. Juni 2014

Mehr Selbständigkeit dank interaktivem Übungsprogramm **Die Nebenwirkungen des Alters spielerisch abfedern**

Mit welchen Aktivitäten haben ältere Menschen im Alltag Mühe? Wie können sie die dafür nötigen Funktionen gezielt trainieren? Und wie lassen sich Betreuungspersonen dabei einbeziehen? In einem internationalen Projekt ist die Forschungsstelle Ergotherapie der ZHAW diesen Fragen auf den Grund gegangen. Die Antworten bilden Grundlage für ein IT-gestütztes, interaktives Trainingsprogramm.

Das Hemd zuzuknöpfen bereitet Schwierigkeiten, der kurze Weg zur Busstation ist kräftezehrend und die Schuhe zu binden, fiel auch schon leichter. Im Alter können Alltagsaktivitäten zur Herausforderung werden. Plötzlich ist man auf Hilfe angewiesen. «Ein gezieltes Training erlaubt älteren Menschen, ihre Unabhängigkeit länger zu wahren und stärkt zugleich die Ressourcen von Betreuungspersonen», ist Heidrun Becker, Professorin für Ergotherapie, überzeugt. Wie dieses Training aussehen sollte, erforscht sie mit einem interdisziplinären Team im Projekt «We take Care» des EU-Programms «Ambiant Assisted Living».

Körperfunktionen trainieren und neue Strategien entdecken

Im ersten Teilprojekt unter der Federführung der ZHAW-Forschungsstelle für Ergotherapie haben Becker und ihre Kolleginnen zentrale Alltagsaktivitäten identifiziert, die im Alter Schwierigkeiten bereiten. «Sich bücken» und «kurze Strecken gehen» gehören ebenso dazu wie «vom Stuhl aufstehen», «baden/duschen» oder «eine einfache Mahlzeit zubereiten». Um Handlungen wie diese weiterhin selbständig auszuführen, müssen ältere Menschen zum einen die dazu nötigen Körperfunktionen – etwa Kraft, Beweglichkeit oder Gleichgewicht – trainieren. Zum anderen sollten sie alternative Strategien kennenlernen, um die gewohnten Aufgaben zu erledigen, zum Beispiel mit einem Hilfsmittel. Das interaktive Trainingsprogramm, auf das die Forschenden hinarbeiten, soll allerdings nicht nur die älteren Menschen selbst, sondern auch die Betreuungspersonen einbeziehen. Wie sich in Fokusgruppeninterviews gezeigt hat, wünschen sich diese vor allem Informations- und Vernetzungsmöglichkeiten. Auch Inputs zur eigenen Gesundheit wie Entspannungsübungen stiessen auf Anklang, denn «über den Betreuungsaufgaben geht diese leicht vergessen», so Becker.

Nationale und geschlechtsspezifische Unterschiede

In den Fokusgruppeninterviews, die in der Schweiz und in Spanien durchgeführt wurden, bestätigten sich kulturelle Unterschiede, die auch aus Gesundheitsbefragungen hervorgehen. Seniorinnen und Senioren in Spanien berichteten oft von Schwierigkeiten bei grundlegenden Alltagsaktivitäten: beim Essen, Trinken oder Baden. Gleichaltrige, deutschsprachige Menschen gaben im Vergleich dazu weniger und moderatere Einschränkungen an, die vorwiegend die Mobilität, das Ankleiden, Putzen oder Kochen betrafen. Nebst der allgemeinen Fitness, die in der Schweiz, Deutschland und Österreich tendenziell höher ist, vermutet Becker dahinter ein unterschiedliches Antwortverhalten: «In Spanien ist es kulturell möglicherweise besser akzeptiert, Schwierigkeiten zuzugeben, als in den deutschsprachigen Ländern.» Derselbe Effekt ist wohl auch einer der Gründe für die geschlechtsspezifischen Unterschiede bei den Rückmeldungen: Frauen nannten vergleichsweise mehr Probleme bei Alltagsaktivitäten als Männer im selben Alter. Die Ausnahme: typische Haushaltsarbeiten wie Kochen oder Abwaschen.

Früh übt sich

Starke Beeinträchtigungen zeigten sich unabhängig von Geschlecht und Nationalität meist erst bei Menschen ab 80 Jahren. Erste Anzeichen für die Probleme gibt es aber schon bedeutend früher. Deshalb soll sich das zu entwickelnde Trainingsprogramm an Personen ab fünfzig richten, die mit leichten bis mittleren Einschränkungen konfrontiert sind. Dann ist laut



Becker der richtige Zeitpunkt, um sich mit den Begleiterscheinungen des Alters auseinanderzusetzen: «Aus anderen Studien wissen wir, dass es später bedeutend schwieriger ist, von den gewohnten Mustern abzurücken.»

Auf Basis der Erkenntnisse aus dem ersten Teilprojekt wird nun zusammen mit den internationalen Projektpartnern eine Software entwickelt, validiert und evaluiert, die sich auf marktüblichen Spielkonsolen installieren lässt und damit für breite Bevölkerungskreise zugänglich wird.

Weitere Informationen

Bericht in der [Forschungsbroschüre 2014 des Departements Gesundheit](#) (S. 9-10)
[Zwischenbericht](#) zum Projekt «WeTakeCare»

Projektwebsite: www.wetakecare.ibv.org

Kontakt für weitere Auskünfte

Prof. Dr. Heidrun Becker, Projektleiterin «WeTakeCare»

Telefon 058 934 64 77, heidrun.becker@zhaw.ch

Medienstelle

José Santos, Leiter Kommunikation ZHAW Departement Gesundheit

Telefon 058 934 63 84, jose.santos@zhaw.ch