

Forschungsstelle F&E Ergotherapie

Alltagstipps für Seniorinnen und Senioren

Videoclips über alternative Bewegungsstrategien zum Erhalt der Selbstständigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens

Ausgangslage

Der Anteil der Menschen zwischen 65 und 79 Jahren in den europäischen Ländern wird von 15% im Jahr 2010 auf 25% im Jahre 2035 ansteigen. Der biologische Alterungsprozess führt dazu, dass die funktionellen Fähigkeiten abnehmen.

Einschränkungen und Abhängigkeiten in der Ausführung von Aktivitäten des alltäglichen Lebens (ADL) nehmen zu. Jedoch kann durch den Einsatz von Hilfsmitteln, oder das Erlernen von alternativen Bewegungsabläufen das Bewegungsverhalten älterer Menschen positiv beeinflusst werden.

Zielsetzung

Videoclips mit Informationen über Strategien zur Erleichterung der Ausführung von ADLs ermöglichen Senioren ihre Unabhängigkeit zu erhalten. Betreuende Angehörige können somit entlastet werden. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten bekommen mit dem Videomaterial visualisierte Therapieinhalte an die Hand, welches sie ihren Patienten zur Verfügung stellen können.

Methode und Vorgehen

Im Rahmen eines EU Projekts hat die ZHAW mittels einer systematischen Literaturrecherche, einer Datenbankanalyse, sowie drei Fokusgruppen mit Senioren, betreuenden Angehörigen und Health Professionals Probleme bei Aktivitäten des alltäglichen Lebens analysiert. Ebenso wurden die Wünsche und Bedürfnisse der Zielgruppen bezüglich der technischen, gestalterischen und inhaltlichen Darbietung der Videoclips erhoben.

Ergebnisse

Basierend auf diesen Resultaten wurden 23 Clips mit ADL-Strategien gedreht und zielgruppengerecht zusammengestellt. Sie sind auf Deutsch, Italienisch und Französisch verfügbar und im Internet frei zugänglich.

Projektleitung

Prof.Dr. phil. Heidrun Becker

Projektteam

- Silke Neumann , MSc
- Heike Daniel , MSc

Partner

Rheumaliga Schweiz

Finanzierung

Stiftung für Ergotherapie/ Schweiz

Projektpartner

Rheumaliga Schweiz

Link

www.youtube.com/rheumaligaschweiz

Kontakt

ZHAW Departement Gesundheit
F&E Ergotherapie
Frau Silke Neumann
Technikumstrasse 81
CH-8401 Winterthur
silke.neumann@zhaw.ch

info.gesundheit@zhaw.ch