

Trainingsinterventionen zur Förderung motorischer Fitness und bewegungsbezogener Gesundheitskompetenz bei Bewohner*innen in der Altenpflege

Ansprechpartner: Dr. Thomas Cordes

Der Zustand von Bewohner*innen in der stationären Altenpflege ist gekennzeichnet durch Gebrechlichkeit und Einschränkungen bei Aktivitäten des täglichen Lebens. Ohne körperliches Training sind die oft hochaltrigen Bewohner*innen einem stetigen Abbau physischer Funktionen wie Handkraft, Gleichgewicht und Mobilität ausgesetzt (Masciocci et al., 2019). Dieser Verlust von Alltagsfunktionen steht zudem in Zusammenhang mit einer reduzierten Lebensqualität (Kehyayan et al., 2016). Trainingsinterventionen zur Förderung motorischer Fitness von Bewohner*innen in der Altenpflege können zum Erhalt motorischer Ressourcen beitragen und einem weiteren Verlust der Selbstständigkeit entgegenwirken (Valenzuela et al., 2012). Bisher wenig untersucht ist dabei der Einfluss der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz auf die Interventionseffekte bei Bewohner*innen in der Altenpflege und ob diese durch eine Trainingsintervention gesteigert werden kann.

Im Rahmen des Forschungsprojekts wird in verschiedenen Altenpflegeeinrichtungen eine Trainingsintervention durchgeführt. Hierbei wird der Gebrechlichkeitsstatus und die Selbstständigkeit mittels motorischer Tests und die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz mittels Fragebögen untersucht.

Masciocchi, E., Maltais, M., Rolland, Y., Vellas, B., & Souto Barreto, P. de (2019). Time Effects on Physical Performance in Older Adults in Nursing Home: A Narrative Review. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 23(6), 586–594. <https://doi.org/10.1007/s12603-019-1199-5>

Kehyayan, V., Hirdes, J. P., Tyas, S. L., & Stolee, P. (2016). Predictors of Long-Term Care Facility Residents' Self-Reported Quality of Life With Individual and Facility Characteristics in Canada. *Journal of Aging and Health*, 28(3), 503–529. <https://doi.org/10.1177/0898264315594138>

Valenzuela, T. (2012). Efficacy of progressive resistance training interventions in older adults in nursing homes: A systematic review. *Journal of the American Medical Directors Association*, 13(5), 418–428. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2011.11.001>