

Erfahrungsaustausch AFT

Dr. phil. Christoph Rott



Fachforum
Alltags-Fitness-Test und AFT-Praxisprogramm
Duisburg, 11. Oktober 2019



Der AFT misst die funktionale Fitness.



DER ALLTAGS-FITNESS-TEST



Lebenslang fit und selbstständig bleiben
Übungsleitermanual

Marie-Luise und Ernst
Becker
STIFTUNG

Deutscher Olympischer Sportbund, 2016



Funktionale Fitness im Alter ist ...

das körperliche Vermögen, normale
Alltagstätigkeiten sicher, ohne Hilfe
anderer und ohne übermäßige Er-
schöpfung ausführen zu können.

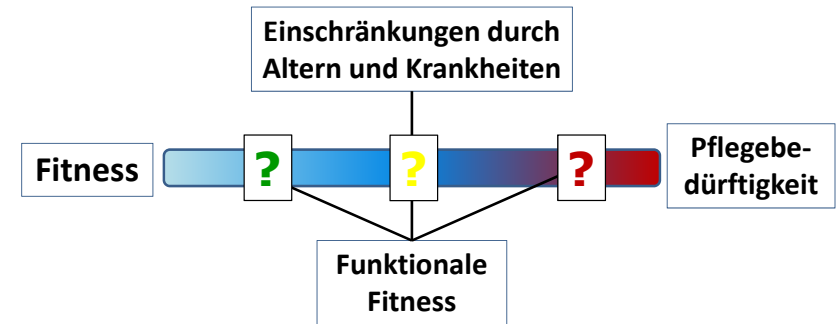
Rikli & Jones, 2013



Und damit indirekt den Abstand zur Pflegebedürftigkeit.

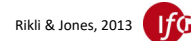


Fitness-Pflegebedürftigkeit-Kontinuum und funktionale Fitness

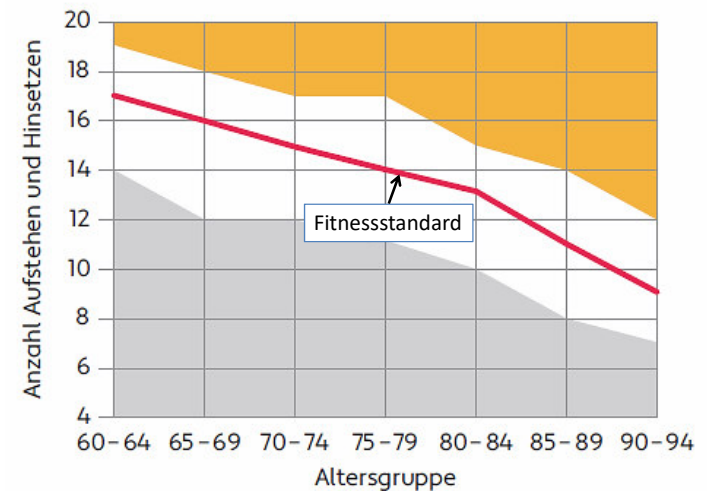


Fitnessstandards – Werte, die für ein selbständiges Leben erforderlich sind

		60-64 Jahre	65-69 Jahre	70-74 Jahre	75-79 Jahre	80-84 Jahre	85-89 Jahre	90-94 Jahre
Beinkrafttest – Anzahl Versuche	Frauen	15	15	14	13	12	11	9
	Männer	17	16	15	14	13	11	9
Armkrafttest – Anzahl Versuche	Frauen	17	17	16	15	14	13	11
	Männer	19	18	17	16	15	13	11
Ausdauerstest – Anzahl Versuche	Frauen	97	93	89	84	78	70	60
	Männer	106	101	95	88	80	71	60
Geschicklichkeits- test – Sekunden	Frauen	5.0	5.3	5.6	6.0	6.5	7.1	8.0
	Männer	4.8	5.1	5.5	5.9	6.4	7.1	8.0



Beurteilung der individuellen Leistung – Beispiel Beinkrafttest Männer



Die Aufgaben als Herausforderung gestalten!



Alltags-Fitness-Test

1. Beinkraft



2. Armkraft



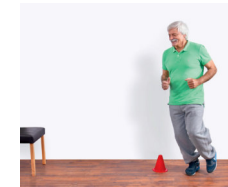
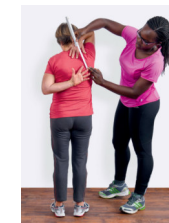
3. Ausdauer



4. Hüftbeweglichkeit



5. Schulterbeweglichkeit 6. Geschicklichkeit



Fitnessstestung im Rahmen einer größeren Veranstaltung in 11 Seniorenzentren in HD

Senioren-Aktiv-Programm

Wie kann ich im Alter selbstständig bleiben?

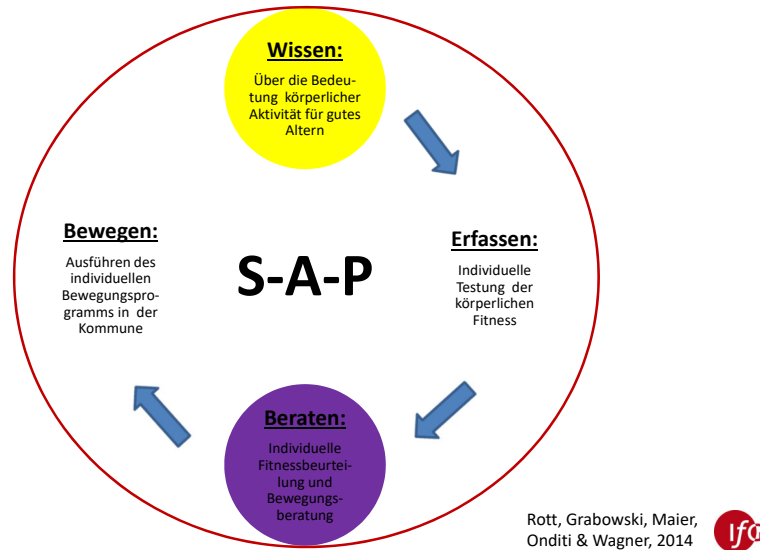


18.11.2015 Seniorenzentrum Ziegelhausen
14-17 Uhr, Brahmstraße 6, 69118 Heidelberg



Der AFT zur Erfassung der funktionalen Fitness in der Kommune

Senioren-Aktiv-Programm



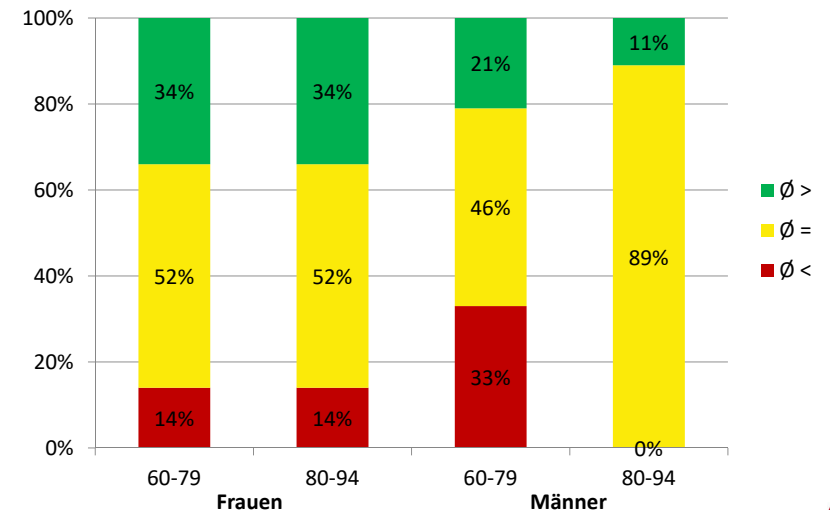
Teilnehmer

- 152 Frauen und 33 Männer ($n=185$), die auf die SZ internen und die öffentlichen Ankündigungen (lokale Tageszeitung) zur Testung kamen oder die sich zurzeit der Testung sowieso im SZ aufhielten.
- 128 Personen 61-79 Jahre alt („Junge Alte“).
- 57 Personen 80-94 Jahre alt (Hochaltrige).
- Keine weiteren Daten erhoben.
- Kein repräsentatives Abbild der älteren Bevölkerung, aber durch zugehenden Ansatz größere Chance auch Personen mit geringer Fitness zu erreichen.

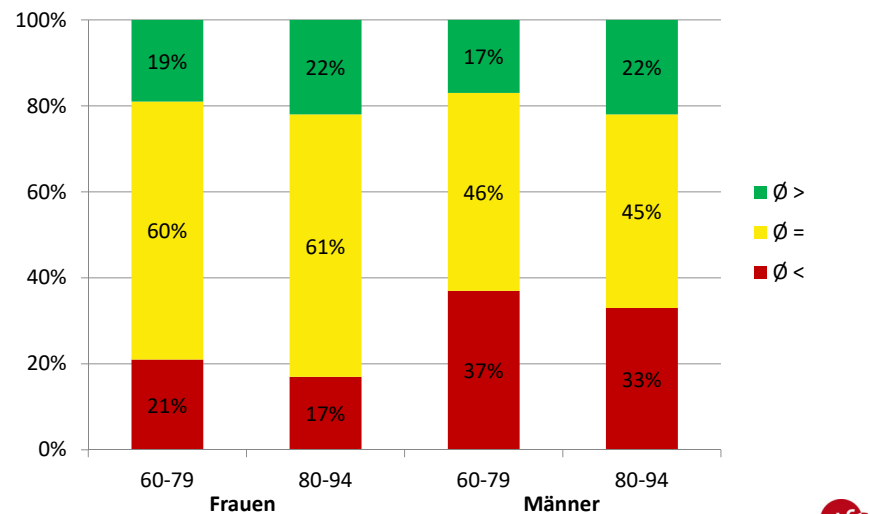
Kennzeichnung des aktuellen Fitnessniveaus in Ampelfarben

- ■ Überdurchschnittliche Leistung (obere 25%)
- ■ Durchschnittliche Leistung (mittlere 50%)
- ■ Unterdurchschnittliche Leistung (untere 25%)

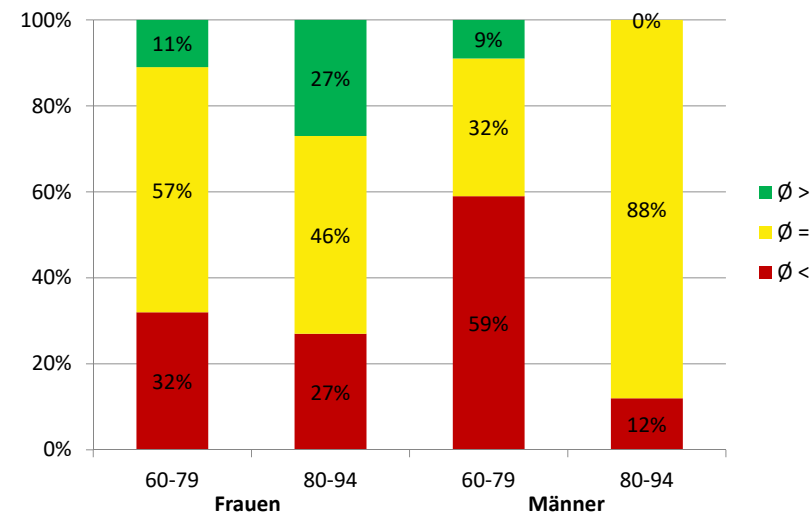
Bewertung der Leistungen im Beinkrafttest



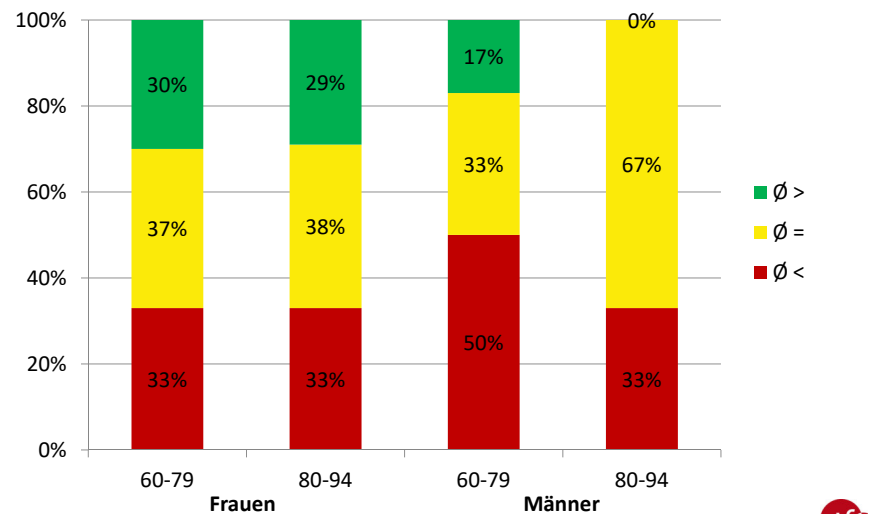
Bewertung der Leistungen im Armkrafttest



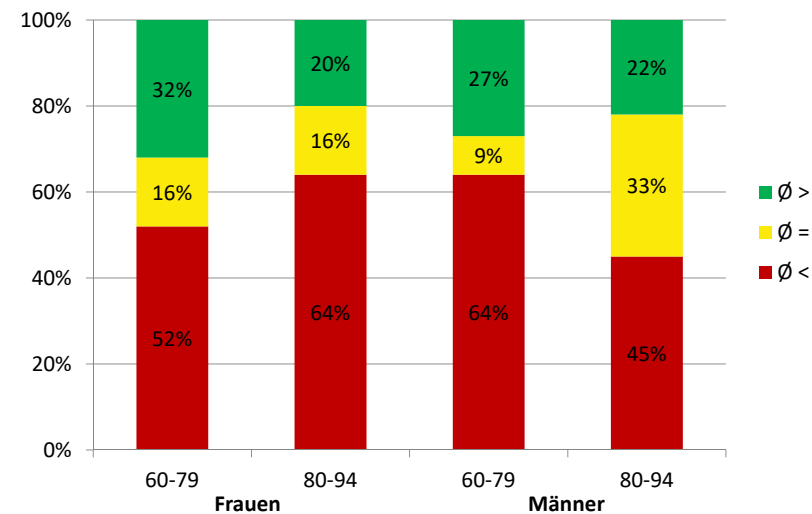
Bewertung der Leistungen im Ausdauerstest



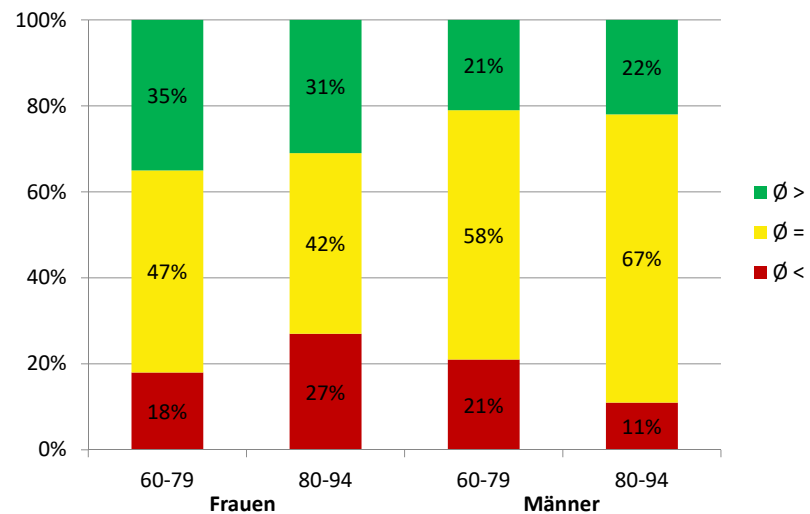
Bewertung der Leistungen im Hüftbeweglichkeitstest



Bewertung der Leistungen im Schulterbeweglichkeitstest



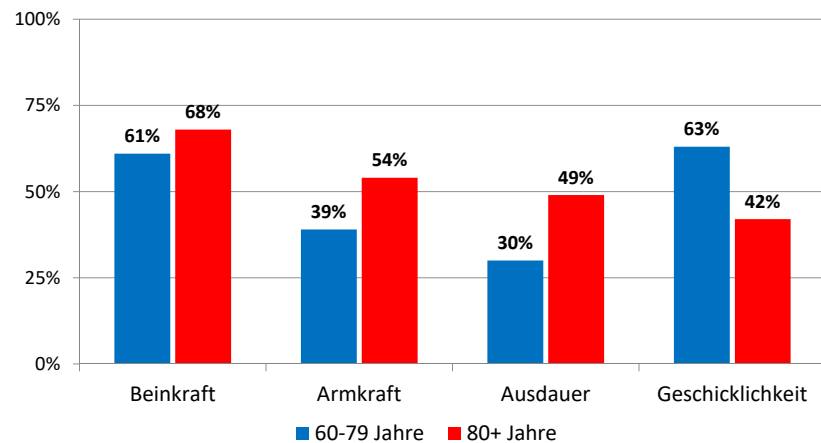
Bewertung der Leistungen im Geschicklichkeitstest



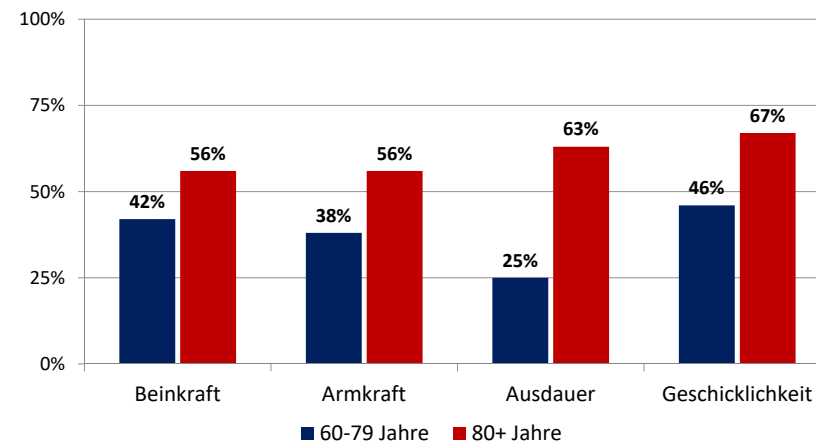
Fitnessstandards



Anteil an Frauen, die die Fitnessstandards erreichen oder übertreffen



Anteil an Männern, die die Fitnessstandards erreichen oder übertreffen

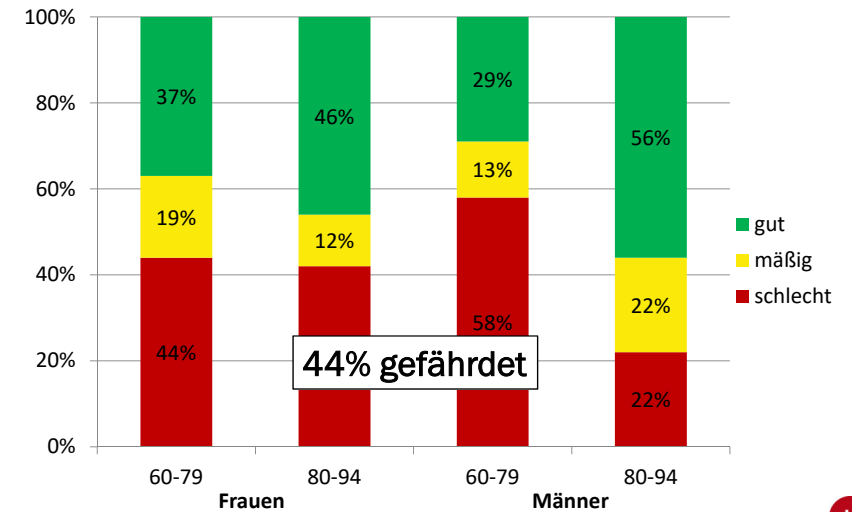


Prognose der Selbstständigkeit

- **Gut** (3 oder 4 Fitnessstandards erfüllt)
- **Mäßig** (2 Fitnessstandards erfüllt)
- **Schlecht** (0 oder 1 Fitnessstandards erfüllt)



Prognose zur zukünftigen Selbstständigkeit



Schlussfolgerungen

- Mit dem S-A-P wurden ältere Menschen mit recht unterschiedlicher Fitness erreicht (Erfolg des aufsuchenden Vorgehens).
- In ihrer Selbstständigkeit gefährdete Personen konnten identifiziert werden. Der Anteil ist beträchtlich (44%).
- Es ist Aufgabe der Kommunen, für solche Personen effektive Bewegungsprogramme bereitzustellen, um Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit zu verzögern oder sogar zu verhindern.
- Die Möglichkeit einer kontinuierlichen Fitness-Testung sollte in der Kommune installiert werden.



Kontakt:
Dr. Christoph Rott
Institut für Gerontologie, Universität Heidelberg
Bergheimer Str. 20
69115 Heidelberg
Tel.: 06221-548129
E-Mail: christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de
<http://www.gero.uni-heidelberg.de>

