Zu Hause trainieren mit DomiGym

Autor(en): **Denogent, Ariane / Ballerini, Lucia**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2020)**

Heft 1: **Faires Zusammenspiel : vom Geben und Nehmen zwischen Jung und Alt : und warum unser Generationenvertrag allen dient**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-928350

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Zu Hause trainieren mit DomiGym

Das neu entwickelte, sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit und Kraft, Ihr Gleichgewicht und Selbstvertrauen zu stärken und wieder gezielt aufzubauen.

Interview: **Ariane Denogent**

Frau Ballerini, dank dem individuellen Trainingsprogramm DomiGym kommen ältere Menschen nach einem Sturz oder Unfall wieder «auf die Beine». Wie läuft so ein Trainingsprogramm ab?
Im Erstgespräch mit dem Klienten erstellen wir anhand eines Fragebogens eine Standortanalyse und erheben seinen Gesundheitszustand. Es werden Fragen zu Aktivitäten des täglichen Lebens und persönliche Gesundheitsfragen gestellt. Ausserdem möchten wir die Motivation, Bedürfnisse und Ziele des Klienten in Bezug auf das Training kennen. Idealerweise führen wir im Anschluss zwei praktische Tests durch. Dabei erfahren wir, wie es um den Klienten punkto Gleichgewicht und Kraft in den Beinen steht. Danach folgen zehn individuelle Trainings einmal die Woche. Der Trainer oder die Trainerin zeigt dem Klienten auch Übungen, die zwischen den Trainingseinheiten ausgeführt werden können. Aber nur, wenn diese bereits beherrscht werden und sich der Klient dabei sicher fühlt. In der letzten Lektion erfolgen die Evaluation und die Wiederholung der beiden Tests, die zu Trainingsbeginn durchgeführt wurden. Für den Klienten ist das oft ein Erfolgserlebnis. Nach zehn Trainings haben sich Beweglichkeit und Kraft meist verbessert. Der Klient bewegt sich schneller und sicherer und die Kraft in den Beinen ist grösser. Wir beobachten immer wieder, dass die Selbsteinschätzung des Klienten und die Trainingsergebnisse teilweise nicht identisch sind. Der Trainer kann dank seiner Erfahrung die Fortschritte gut beurteilen. Er geht sehr emphatisch auf den Klienten ein, motiviert diesen dranzubleiben und die Übungen auch nach abgeschlossenem Training regelmässig durchzuführen.

Welches sind die grössten Ängste bei älteren Menschen nach einem schlimmen Sturz oder Unfall?
Grundsätzlich nehmen Ängste im Alter tendenziell zu. Es hängt aber von der jeweiligen Befindlichkeit und vom Gesundheitszustand des Betroffenen ab, wie stark diese Ängste ausgeprägt sind. Zudem sind die Lebensumstände ein wichtiger Faktor, wie der Betroffene mit seinen Ängsten umgeht. Lebt jemand alleine zu Hause und hat wenig Unterstützung, dann führt dies nach einem Sturz oder Unfall oft dazu, sich noch weniger zu bewegen. Denn es fehlen die Sicherheit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Es gibt aber auch Seniorinnen und Senioren, die dann erst recht einen Bewegungsdrang verspüren und noch aktiver werden als vor dem Sturz, da ihnen der Erhalt der Selbständigkeit enorm wichtig ist.

Wo findet DomiGym statt?
Die Abkürzung «Domi» kommt aus dem französischen «domicile»: zu Hause. Das Training findet in den eigenen vier Wänden des Klienten statt. Ein grosser Vorteil für Menschen, die nicht mehr nach draussen gehen können bzw. Unsicherheit oder Ängste verspüren bei dem Gedanken, nach draussen zu gehen. Mit den Gleichgewichts- und Kraftübungen bauen wir diese Fähigkeiten wieder auf. Der Kunde gewinnt an Vertrauen in seine eigenen Ressourcen und verbessert seine Lebensqualität.

Lucia Ballerini, Bewegung und Sport, Pro Senectute Kanton Zürich, Fachverantwortliche Fit/Gym.

Das Aufbautraining dauert 12 Lektionen. Reicht das, um die gewohnte Mobilität, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht wieder zu erlangen?
Das hängt sehr stark vom jeweiligen körperlichen und physischen Zustand des Klienten ab. Eine Verbesserung sehen wir einerseits in der Beweglichkeit. Bei der Kraft in den Beinen ist der Zuwachs schneller sichtbar. Bezüglich Verbesserung des Gleichgewichts zeigen sich Veränderungen im Gehtempo und in der Gehsicherheit.

Sind die Klientinnen und Klienten nach abgeschlossenem Aufbautraining in der Lage, die Übungen selbständig auszuführen?
Meistens ja. Wir geben den Klienten die für sie vorgängig definierten Übungen in Form eines Kalenders ab (auch erhältlich unter www.sichergehen.ch), in welchem die Übungen visuell gut sichtbar sind und der Ablauf klar beschrieben ist.

Kann das individuelle Trainingsprogramm verlängert werden, wenn sich die Klientin oder der Klient noch unsicher fühlt?
Es können maximal drei Trainingsserien gebucht werden, bestehend aus je 12 Lektionen. Die Trainingsdauer liegt bei ca. 6 bis 8 Monaten. Eine Lektion dauert 60 Minuten und kostet 20 Franken, im Abo 240 Franken.

In welchen Fällen empfehlen Sie den Besuch einer Physiotherapie anstelle von DomiGym?
Wir entscheiden dies von Fall zu Fall im Erstgespräch mit dem Kunden, wenn wir sehen, wie sein körperliches Befinden ist und ob mögliche Krankheitsbilder vorliegen. Grundsätzlich ist unser Trainingsprogramm die geeignete Lösung, wenn die Rehabilitation nach einer Operation und die Physiotherapie abgeschlossen sind. In Einzelfällen kann es Sinn ergeben beides zu kombinieren. Im Erstgespräch fragen wir immer nach, wie die Tages- und Wochenplanung aussieht. Wenn der Kunde zusätzlich zur Physiotherapie noch viele andere Termine hat, könnte ihn unser Training zusätzlich überfordern. In diesem Fall warten wir ab, bis die Physiotherapie abgeschlossen ist. Wenn wir feststellen, dass der Klient die körperlichen und psychischen Voraussetzungen nicht mitbringt und in erster Linie Pflegedienstleistungen benötigt, empfehlen wir das Training nicht. Therapie wie Pflege gehören in die Hände der entsprechenden Fachpersonen.

Das koordinative Erlernen der Übungen wirkt sich auch positiv auf das Gedächtnis aus. Haben Sie konkrete Beispiele dafür?
Im sturzpräventiven Training flechten wir gezielt Übungen ein, die kognitiv-motorische Prozesse fördern. Es geht dabei um Aufmerksamkeitsschulung, Kontrollprozesse sowie visuell-räumliche Orientierung. Diese Übungen stärken mentale Funktionen wie das Kurzzeitgedächtnis und steigern die Lebensqualität und die Selbständigkeit. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Versuchen Sie auf einer Linie zu gehen und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 3 wegzählen. Die Übung wird dreimal durchgeführt in Sequenzen von 20-60 Sekunden.

Welche besonderen Voraussetzungen bringen die Trainerinnen und Trainer mit, um DomiGym zu unterrichten?
Die Arbeit mit den Seniorinnen und Senioren erfordert viel Fingerspitzengefühl. Das Training stellt eine gewisse Nähe her. Dabei sehr wichtig sind Empathie und Geduld. Unsere Trainer bringen jahrelange Erfahrung im Fit-Gym-Gruppenunterricht mit. Sie sind mindestens ausgebildete Erwachsenensportleiter oder bringen eine vergleichbare Ausbildung mit. Sie werden in zwei Ausbildungstagen auf diese sehr anspruchsvolle Aufgabe vorbereitet. Die Trainer müssen individuell auf ihre Klienten eingehen können. Das heisst, die Übungen werden auf deren Bedürfnisse und ihr Trainingslevel zugeschnitten.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Lucia Ballerini, Tel. 058 451 51 30,
lucia.ballerini@pszh.ch,
Erreichbarkeit: Mo-Fr Nachmittag

Foto: PSZH