

# Mehr Kraft, Freude und Selbstständigkeit

Pro Senectute entwickelte mit DomiGym für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ein begleitetes Trainingsprogramm für zu Hause. Gesundheitsförderung Schweiz stellt dem Programm ein Glanzzeugnis aus.

**I**n der Schweiz stürzen jährlich rund 280 000 Menschen derart schwer, dass sie eine Behandlung in einer Arztpraxis oder einem Spital benötigen. Bei Menschen im Alter über 65 Jahren passieren jedes Jahr rund 88 000 Sturzunfälle, oftmals bedingt durch unzureichende Bewegungsaktivität im Alltag. Was aus diesen Zahlen nicht direkt hervorgeht, ist, dass dieser Leidensweg nach einer Erstbehandlung meist nicht abgeschlossen ist. Viele ältere Menschen leiden noch lange nach einem Sturz an Schmerzen, haben grosse Angst, erneut zu stürzen oder müssen zur Ausübung ihres gewohnten Alltags gar Unterstützung in Anspruch nehmen.

## Prävention verstärken

Diese Zahlen stimmen uns nachdenklich. Wir setzen viel daran, wirksame Präventionsmassnahmen umzusetzen und weiterzuentwickeln, um dieses unnötige und vielfach vermeidbare Leid zu verhindern. Eine wirkungsvolle und immer beliebtere Massnahme ist das Bewegungsprogramm «DomiGym». Das Prinzip ist simpel: Die Teilnehmenden halten sich einmal wöchentlich mit einem auf die jeweiligen Bedürfnisse und die persönliche Fitness abgestimmten Trainingsprogramm im eigenen Zuhause mit einem persönlichen Coach fit.

## Mobilität und Selbstständigkeit erhalten

Dieses Programm startete vor zehn Jahren bei Pro Senectute Arc Jurassien und wird mittlerweile von zehn Pro-Senectute-Organisationen in zwölf Kantonen angeboten – ab diesem Monat auch im Kanton St. Gallen. Wir wissen heute, dass dank dieser Initiative viele Stürze



**Mit dem Trainingsprogramm DomiGym werden mit einem persönlichen Coach die individuellen Ziele definiert, die Mobilität verbessert und die Angst vor Stürzen gesenkt.**

### DomiGym - zu Hause fit bleiben

Mit DomiGym trainieren Sie regelmässig mit einem persönlichen Coach in Ihrem Zuhause – damit Sie möglichst lange fit und mobil bleiben:

[www.prosenectute.ch/domigym](http://www.prosenectute.ch/domigym)

verhindert werden und unzählige ältere Menschen auf Grund einer verbesserten Mobilität länger und vor allem selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden bleiben konnten.

Die positiven Effekte dieses «Personal Trainings» wurden auch in einer unabhängigen Untersuchung der Gesundheitsförderung Schweiz attestiert: Dank DomiGym macht die Mehrheit der Teilnehmenden zumindest wöchentlich Turnübungen – auch ausserhalb der Trainingseinheiten mit uns. 70 Prozent der Befragten meldeten zurück, dass sie nach einer Trainingsserie eine bessere respektive viel bessere Kraft in den Beinen und in den Armen spüren. Zudem habe sich ihre Beweglichkeit und ihr Gleichgewicht verbessert. Ein schöner

Begleiteffekt ist auch die positive Auswirkung auf die psychische Gesundheit. Denn jede und jeder fünfte Teilnehmende betonte, dass sich auch das Erinnerungsvermögen verbessert habe. Gar 55 Prozent der Befragten teilten mit, dass sie mehr Energie und Optimismus verspürten.

Nebst der Befragung stellten sich die DomiGym-Absolventinnen und -Absolventen an der Wirksamkeitsstudie auch einem Test. Dieser zeigt deutlich, dass dank DomiGym das Sturzrisiko gesenkt werden konnte. Das Fazit von Gesundheitsförderung Schweiz freut uns deshalb ungemein: DomiGym verbessert die funktionellen Fähigkeiten, erhöht die alltägliche Bewegungsaktivität und wirkt sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand und die Lebensqualität aus. \*



### • Vincent Brügger

Leiter Bewegung, Bildung und Kultur bei Pro Senectute Schweiz