



**O**ffene  
**A**rbeit für  
**Se**nioresen der Stadt Wiehl

Bitte zurückgeben an:

### Erklärung des Arztes

**Es bestehen keine Bedenken an der Teilnahme meiner Patientin/meines Patienten \_\_\_\_\_ am Trainingsprogramm „fit für 100“/Fit bis ins hohe Alter - NADiA**

.....  
**(Ort, Datum)**

.....  
**Stempel/Unterschrift Ärztin/Arzt)**



## Arztinformation

### „fit für 100“/NADiA

Das Programm "fit für 100" wurde am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt. Es unterstützt ältere und/oder an Demenz erkrankte Menschen dabei lange Zeit kräftig, mobil und selbstständig zu bleiben.

Das Bewegungsprogramm setzt sich aus elementaren Kräftigungsübungen und Koordinationsübungen sowie Alternativübungen für die Beinmuskulatur bei Rollstuhlfahrern zusammen. Es handelt sich um ein Gruppentraining, das zweimal wöchentlich à 60 Minuten stattfindet. Das Kräftigungsprogramm wird mithilfe von Gewichten (Beinmanschetten und Hanteln), die individuell angepasst und gesteigert werden können und so die wichtigsten Muskelgruppen stärken, umgesetzt. Die Übungsauswahl des Kräftigungsprogramms orientiert sich an der Bedeutung der entsprechenden Muskelgruppen für Alltagsbewegungen/-funktionen wie An- und Ausziehen, Treppen steigen und Gehen. Die Übungen werden sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt.

Regelmäßige und gezielte körperliche Aktivität hat eine Vielzahl positiver Auswirkungen:

- Alterungsprozesse werden verzögert und die Lebenserwartung verlängert
- Stürze werden durch die Stärkung der Muskulatur und durch die Förderung des Gleichgewichts verhindert, der Mineralgehalt und die Knochendichte werden erhöht
- die körperliche Aktivität trägt dazu bei den Alltag und die täglichen Aufgaben weiterhin kompetent ausführen zu können und sich so die eigene Selbstständigkeit zu bewahren,
- sportliche Aktivität in der Gruppe fördert die Aufrechterhaltung bzw. Entstehung sozialer Kontakte und trägt zur Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens und der Lebensqualität bei,
- Erfahrenlassen von Erfolgserlebnissen und Wohlbefinden.

"fit für 100" wurde wissenschaftlich begleitet und die Testergebnisse bestätigen, dass sich nach einem Jahr Training die Teilnehmer in allen getesteten motorischen Eigenschaften (Kraft, Beweglichkeit, sensomotorische Koordination) durchweg gesteigert haben. In Bezug auf das Standardtestverfahren zur Bestimmung der Pflegeabhängigkeit (Barthel-Index und IADL) sind die Werte stabil geblieben, ebenso der mentale Status.