

Konzeptuelle Rahmenbedingungen eines multimodalen sprachlich-kognitiven und körperlichen Trainingsprogramms für die Teilhabeförderung von SeniorInnen

Anke Osterhoff, Liane Günther, Christian Thiel, Christian Grüneberg & Sascha Sommer

Schlüsselwörter:

Sprachlich-kognitives Training, Kommunikation im Alter, Prävention, Interprofessionalität, Teilhabeförderung, Technikeinsatz

Zitation:

Osterhoff, A.; Günther, L.; Thiel, C.; Grüneberg, C. & Sommer, S. (2017) Konzeptuelle Rahmenbedingungen eines multimodalen sprachlich-kognitiven und körperlichen Trainingsprogramms für die Teilhabeförderung von SeniorInnen. Sprachtherapie aktuell: Forschung - Wissen - Transfer 4(1): Schwerpunktthema: Intensive Sprachtherapie : e2017-20

Die Kombination sprachlich-kognitiver und körperlicher Übungsanteile gilt als erfolgversprechende Grundlage für den Erhalt eines aktiven Lebensstils im Alter (Schoene, Valenzula, Lord & DeBruin, 2014). Bisher wurden aber nur wenige explizit funktionell integrierte und interprofessionelle Trainingsprogramme für SeniorInnen konzipiert und evaluiert (Barnes et al., 2013; Hopman-Rock & Westhoff, 2002).

In dem laufenden BMBF-geförderten Projekt „Quartier agil – aktiv vor Ort“ werden daher sprachliche, kognitive und körperliche Trainingselemente evidenzbasiert ausgewählt und als Bausteine eines bio-psycho-sozial und präventiv ausgerichteten Trainingsprogramms für SeniorInnen angeboten. Ausgangspunkt sind Aktivitäten im Quartier als Sozialraum mit besonderer Relevanz für die Teilhabe (Rüßler & Stiel, 2013). Vor diesem Hintergrund werden im weiteren Verlauf des Programms gemeinsam mit den TeilnehmerInnen partizipative Aktivitäten im Quartier entwickelt und durchgeführt, mit denen bspw. pragmatische kommunikative Kompetenzen in Alltagssituationen gefördert werden können. Zur Ergänzung der Trainings wird eine App programmiert, die via Smartphone weitere Übungen übermittelt und Social Media-Komponenten verfügbar macht (Grüneberg, Thiel & Sommer, 2016; Sommer, Thiel & Grüneberg, im Druck).

Das Programm wird in zwei Interventionszyklen inkl. sukzessiver Prozessevaluation entwickelt. Vorgestellt wird das vorläufige konzeptuelle Gerüst des Programms, das ab Januar 2017 erstmals erprobt wird.

Referenzen:

Barnes, D. E., Santos-Modesitt, W., Poelke, G., Kramer, A. F., Castro, C., Middleton, L. E., & Yaffe, K. (2013). The mental activity and exercise (MAX) trial. *JAMA Internal Medicine* 173(9), 797-804. DOI: 10.1001/jamainternmed.2013.189.

Grüneberg, C., Thiel, C., & Sommer, S. (im Druck). Digital unterstütztes körperliches und sprachlich-kognitives Trainingsprogramm für ältere Menschen. Fh21.

Hopman-Rock, M., & Westhoff, M. H. (2002). Development and evaluation of ‚Aging well and healthily‘: A health education and exercise program for community-living older adults. *Journal of Aging and Physical Activity* 4(10), 354-381.

Rüßler, H., & Stiel, J. (2013). Im Quartier selbstbestimmt älter werden. *Sozialraum*, 5(1). Abgerufen von <http://www.sozialraum.de/im-quartier-selbstbestimmt-aelter-werden.php>.

Schoene, D., Valenzula, T., Lord, S. R., & DeBruin, E. D. (2014). The effect of interactive cognitive-motor training in reducing fall risk in older people: A systematic review. *BMC Geriatrics* 14(107), 1-22. DOI: 10.1186/1471-2318-14-107.

Sommer, S., Thiel, C., & Grüneberg, C. (2016). Smart and healthy – Kooperation für innovative Gesundheitstechnologie. Fh21, 4.

Korrespondenzadresse:
anke.osterhoff@hs-gesundheit.de