

„Trittsicher in die Zukunft“

Bewegungsprogramm und Studie zur Gesundheitsförderung

Andrea Altmann und Melanie Eberhage
Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau

03. April 2025



Die SVLFG umfasst vier Sozialversicherungsbereiche ausschließlich für die „grüne Branche“.

Die SVLFG



- Ein Drittel aller über 65-jährigen selbstständig lebender Seniorinnen und Senioren stürzt mindestens einmal pro Jahr.
- Viermal höheres Sturzrisiko nach einem Sturz.
- Mehr als ein Jahr zur vollständigen Genesung nach einem Oberschenkelhalsbruch.
- Für viele der Eintritt in die Unselbstständigkeit und Verlust des Selbstwerts.

Vorgängerprojekt „Trittsicher durchs Leben“ - Eindrücke



Was ist „Trittsicher in die Zukunft“?



- Neues Bewegungsprogramm zur Gesundheitsförderung
- Speziell für ältere Menschen aus dem ländlichen Raum
- In 2 verschiedenen Bewegungskursen werden Gleichgewichts- und Kraftübungen trainiert

Ziele:

langfristige Erhaltung der Mobilität und Selbstständigkeit
Verringerung der Gefahr von Stürzen und anderen Unfällen

Die Bewegungskurse

Das Bewegungsprogramm beinhaltet 2 Kursmodelle:

- **„Mein Kurs vor Ort“**: ein klassischer Bewegungskurs vor Ort
- **„Mein Kurs mit Tablet“**: ein Bewegungskurs vor Ort, der um 3 digitale Kursstunden ergänzt wird



Warum „Mein Kurs mit Tablet“?

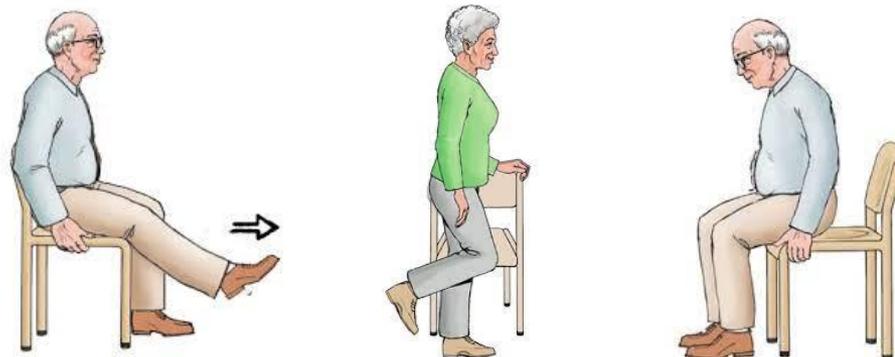
Im Zeitalter der Digitalisierung soll getestet werden, ob eine Vertiefung des Trainings mit dem Einsatz von kleinen Computern (=Tablets) erreicht werden kann.

Vorteile von „Mein Kurs mit Tablet“:

- Chance zur Teilhabe an der digitalen Welt
- Flexibilität des Kurses (Unabhängigkeit von Ort, Verkehrs- und Wetterlage)
- Eröffnung neuer Möglichkeiten (Kommunikation über Chat, Videofunktionen, und vieles mehr)

Wie wird trainiert?

- 9 Kurseinheiten über 9 Wochen
- Dauer jeder Einheit: 60 Minuten
- Gleichgewichts- und Kraftübungen
- Nach den 9 Kurseinheiten soll selbstständig zuhause weitertrainiert werden, dafür wird eine Anleitung zum sicheren und wirksamen Eigentaining an die Hand gegeben.



„Trittsicher in die Zukunft“ als Studie



Es wird eine **Studie** durchgeführt, um das zum Teil digitale Bewegungs- und Trainingsprogramm wissenschaftlich auf seine Alltagstauglichkeit und Wirksamkeit zu untersuchen.

Damit die Studie aussagekräftig wird, werden ca. 3.000 Teilnehmende gesucht.

Dafür brauchen wir Sie!

Nur durch **Ihre** Teilnahme kann „Trittsicher in die Zukunft“...

...auf seine Durchführbarkeit und Wirksamkeit untersucht werden.

...langfristig in ganz Deutschland als Bewegungsprogramm etabliert werden.

...helfen, die Mobilität und Selbstständigkeit der älteren Bevölkerung zu erhalten.

Dafür brauchen wir Sie!

- ab einem Alter von 65 Jahren
- im eigenen Haushalt lebend (egal ob einzeln oder mit Anderen)
- In der Lage zu stehen und zu gehen (egal, ob Hilfsmittel notwendig sind)

Wie läuft die Studie ab?

Um die Wirksamkeit der beiden Programme überprüfen zu können, benötigt das jeweilige Kursformat 12 Monate lang eine Vergleichsgruppe.



„Mein Kurs mit Tablet“



Wartekontrollgruppe



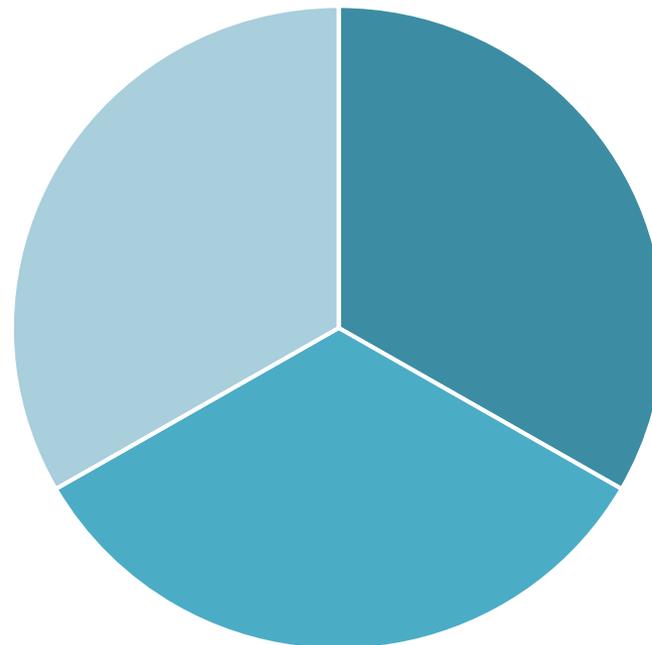
„Mein Kurs vor Ort“



Wartekontrollgruppe

Wie läuft die Studie ab?

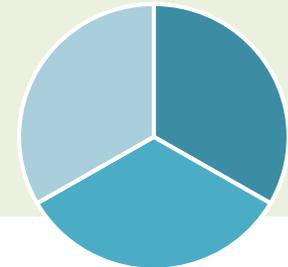
Die Teilnehmenden werden in 3 Gruppen eingeteilt.
Die Einteilung erfolgt dabei nach dem Zufallsprinzip, damit die Studie ein realistisches Ergebnis hervorbringen kann.



■ Wartekontrollgruppe ■ Mein Kurs vor Ort ■ Mein Kurs mit Tablet

Wie läuft die Auslosung ab?

- Ein Drittel der Teilnehmenden kommen in die Vergleichsgruppe, zwei Drittel kommen in die Trainingsgruppen.
- Wenn mehrere Personen aus einem Haushalt an „Trittsicher in die Zukunft“ teilnehmen, werden sie, wenn gewünscht, der gleichen Gruppe zugeordnet (z.B. Ehepaare).



- Wartekontrollgruppe
- Mein Kurs vor Ort
- Mein Kurs mit Tablet

Wie sehen die 3 Gruppen konkret aus?

Mein Kurs vor Ort

= klassischer Bewegungskurs ohne Tablets

- Trainingsgruppe trifft sich vor Ort mit der Kursleitung
- Einmal wöchentlich für 9 Wochen á 60 Minuten
- Eigentaining mithilfe von Printmaterialien
- Informationen zu den Themen Gleichgewicht / Stabilität, Ernährung und Sicherheit

Mein Kurs mit Tablet

Vergleichsgruppe

Wie sehen die 3 Gruppen konkret aus?

Mein Kurs vor Ort

Mein Kurs mit Tablet

Vergleichsgruppe

= Gruppentermine vor Ort und Online-Termine wechseln sich ab

- In 3 der 9 Kurseinheiten wird mit Tablet von zuhause trainiert
- Kostenloses Leih-Tablet
- Eigentaining zuhause mithilfe des Tablets
- Technische Unterstützung bei der Tablet-Handhabung
- Zusätzliche Live-Aktivitäten zu den Themen Bewegung, Sicherheit und Ernährung

Wie sehen die 3 Gruppen konkret aus?

Mein Kurs vor Ort

Mein Kurs mit Tablet

Vergleichsgruppe

- Trainiert zunächst nicht
- Erhält ebenfalls Informationen rund um das Thema Mobilität, Sicherheit und Bewegung
- Nach Abschluss der 12 Monate Studienzeit erhalten die Teilnehmenden Zugang zum „Trittsicher in die Zukunft“ - Trainingsprogramm

Wie läuft die Auswertung des Programms?

- Zu Beginn und danach einmal im Vierteljahr erhalten Teilnehmende einen Fragebogen zu ihrer Gesundheit, der wichtig ist, um die Wirksamkeit nachzuweisen.
- Dauer der Studie ist 1 Jahr (Das heißt: insgesamt sind 4 Fragebögen auszufüllen).
- der Zeitraum der Studie gliedert sich wie folgt:
 - Woche 1 bis 9: Bewegungskurs mit der Kursleitung
 - Ab Woche 10 - 52: Eigentraining zuhause

Wie läuft die Auswertung des Programms?

- **Etwa ein Viertel aller Teilnehmenden** wird zusätzlich ausgewählt, um Mobilität, Gleichgewicht, Kraft und körperliche Aktivität **genauer zu untersuchen** (es wird kein Blut abgenommen).
- Die gesamte Kursgruppe wird untersucht, keine einzelnen Kursteilnehmenden.
- Dies findet unter Regie der Charité in einem Vor-Ort-Termin bei Ihnen in der Nähe statt und dauert ungefähr 45 Minuten. Sie werden 4 Monate nach Kursstart angeschrieben.

Teilnahme

- Komplette kostenlos
- Unabhängig von Ihrer Krankenversicherung
- Das Programm mit Studie wird durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses gefördert.
- Keine Vorerfahrungen notwendig



Zusammenfassung



Weitere Fragen?



Ansprechpartner ist das Studienzentrum der SVLFG:

E-Mail: zukunft-trittsicher@svlfg.de

Telefonnummer: 0561 / 785 - 10514