

# FREI SWISS

## SENIO AKTIV® FÜR MOBILITÄT IM ALTER



AKTIVE REHA-SYSTEME

# WAS IST SENIO AKTIV®?

SENIO AKTIV: Das sind drei variable und anpassungsfähige Mobilitätskonzepte, die speziell für Pflege- und Seniorenzentren entwickelt wurden.

Ziel ist es, mit einem altersgerechten Training die Grundlagen dazu zu schaffen, dass Menschen im Alter möglichst lange vital, weitgehend gesund und selbstständig bleiben. Hervorzuheben sind die beobachteten Leistungssteigerungen der Bewohner auf Pflegestationen.

Die Konzepte sind genau auf die Bedürfnisse der jeweiligen Seniorengruppen zugeschnitten, die Trainierenden werden ihrem aktuellen körperlichen Leistungsniveau entsprechend klassifiziert und so ergibt sich ein sinnvolles Massnahmenpaket bestehend aus Trainingsplänen und Gerätepark mit wichtigen Motivationselementen für jedes Seniorenzentrum.

Erarbeitet wurde SENIO AKTIV von einem professionellen Team, das sich seit langem intensiv mit Seniorentaining auseinandersetzt:



**Helga Wolf**

AfiPT Geschäftsleitung,  
Akademie für integrative Physiotherapie und Trainingslehre, Pädagogische Ausbildung – langjährige Erfahrung in der Umsetzung von Bewegungskonzepten für Senioren



**Slavko Rogan**

Drs, Physiotherapeut PTMsc, BPT  
Dozent an der Berner Fachhochschule,  
Fachbereich Gesundheit  
AfiPT Forschung und Entwicklung



**Jan Sebelefsky**

Verkaufsleiter der FREI SWISS AG mit Sitz in Thalwil, Dipl. Sportökonom, Medizinprodukteberater mit viel Erfahrung in der Ausstattung von Pflege- und Seniorenzentren

# BETREUTES WOHNEN UND PFLEGE KOMMEN IN BEWEGUNG.

„Die Mobilität von Senioren kann aufgrund eines wissenschaftlich fundierten Trainingskonzeptes nachhaltig verbessert werden – und das auch im Pflegebereich.“

Helga Wolf  
AfiPT Geschäftsleitung  
Akademie für integrative Physiotherapie und Trainingslehre

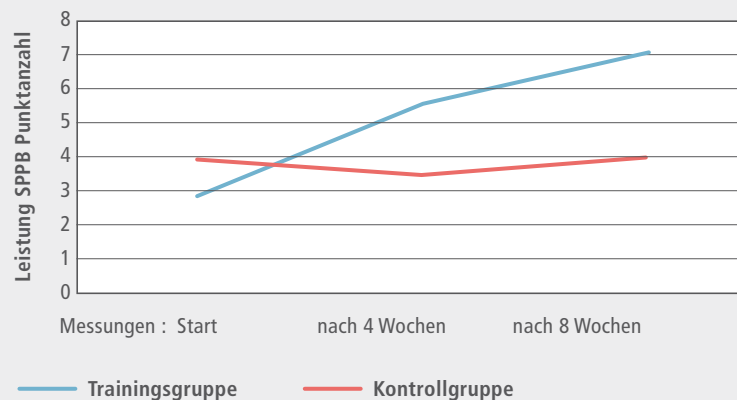


# DAS MOBILITÄTSKONZEPT I

## AUS DER FORSCHUNG IN DIE PRAXIS EINE STUDIE DER UNIVERSITÄT MASSTRICHT IM SCHLÖSSLI BIEL, ZENTRUM FÜR LANGZEITPFLEGE.

- Für die randomisierte, kontrollierte Studie wurden Senioren ausgewählt, die gemäss dem Short Physical Performance Batterie Test (SPPB) als immobil klassifiziert wurden.
- Über einen Zeitraum von 8 Wochen führte die Interventionsgruppe ein sensomotorisches Training (Ganzkörpervibration auf dem srt zeptor medical & virtuelle Spiele) durch. Dauer je 10 bis 20 Minuten, 3 Mal in der Woche.
- Die Ergebnisse zeigen, dass sich bei allen Probanden in der Interventionsgruppe deutliche Verbesserungen ergeben haben. Gemessen wurden: SBBP bestehend aus Gleichgewicht, Kraft und Gang, die isometrische Maximalkraft und die isometrische Schnellkraft der Kniestrecke und Kniebeuger. Die Deutlichkeit der Effekte überraschte selbst erfahrene Wissenschaftler.

DARSTELLUNG SPPB WERTE



# WIE WIRD SENIO AKTIV® EINGESETZT?

## ABLAUF DER BERATUNG:

---



½ Tag Workshop in Ihrem Zentrum durchgeführt von Slavko Rogan, Drs, Physiotherapeut PTMsc. Inhalte: Stand der Altersforschung und neueste Erkenntnisse zu seniorenrechtlichen Bewegungskonzepten; Vorstellung des SPPB Tests, einer Klassifikation von Trainingsstufen nach der evidenzbasierten Medizin (EBM); individuelle Bedarfsanalyse gemeinsam mit den Entscheidungsträgern Ihres Zentrums: Räumlichkeiten, Therapie- und Bewegungsangebote, Differenzierung der nach dem SPPB Test vorhanden Gruppen.

---



Entscheidung für eines der drei Mobilitätskonzepte

---



Zusammenstellung der nötigen Geräte

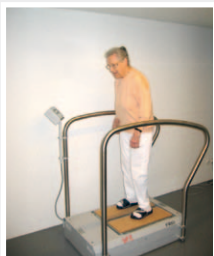
---



Implementierung des Mobilitätskonzeptes in Ihrem Seniorenzentrum: Durchführung des SPPB-Tests, Schulung des Personals, Motivations-Paket, Trainingsbaukastensystem für die Mobilitätsförderung der Senioren, Einstufung der Teilnehmer und Ausarbeitung individueller Trainingspläne (2-4 Tage verteilt über 2 Wochen), ganzheitliche Ausrichtung auf das angestrebte Bewegungskonzept unter Einbeziehung aller Abteilungen und kontinuierlich andauernder Unterstützung und Erfahrungsaustausch über die Anfangszeit hinaus.

# DIE MOBILITÄTSKONZEPTE

## EBM KLASSIFIKATION DER AKTUELLEN KÖRPERLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT NACH SLAVKO ROGAN.



### MOBILITÄTSKONZEPT I - FÜR IMMOBILE SENIOREN

Erstellen einer Trainingsstation z. B. mit stochastischer Ganzkörpervibration. Ziele sind: Verbesserung der Kraft, des Gleichgewichts, der Knochendichte und der Kognition bewirken eine effektive Sturzprophylaxe, zusätzlich Inkontinenzprophylaxe und Anregung der Zellerneuerung. Geringer Platzbedarf, das Gerät kann auch auf dem Gang stehen.



### MOBILITÄTSKONZEPT II - FÜR UNTRAINIERTE SENIOREN

Aufbau eines Bewegungsparcours mit verschiedenen Trainingsstationen, an denen Alltagsbewegungen geübt werden. Dazu kommen Stationen für Gleichgewichts- und Koordinationsübungen und Stationen für die Sturzprophylaxe und zur Verbesserung des Gangbildes. Auch Konzentrationsübungen werden integriert. Geringer Platzbedarf, der Parcours kann auf dem Gang aufgebaut werden.



### MOBILITÄTSKONZEPT III - FÜR TRAINIERTE SENIOREN

Einrichtung eines Bewegungs- und Trainingsraumes mit z.B. 30 / 60 / 100 m<sup>2</sup> je nach Möglichkeit. Angeboten werden Medizinische Trainingsgeräte für Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit und zur Sturzprophylaxe.

# DIE VORTEILE VON SENIO AKTIV®

- Senioren bleiben länger fit & aktiv
- Sicherung der Lebensqualität der Senioren
- insbesondere bei immobilen Senioren: deutliche Leistungssteigerung
- anpassbares Baukastensystem (Verwendung der vorhandenen Geräte)
- individuelle Trainingspläne für Teilnehmer
- erprobte Konzepte zum sinnvollen Einsatz der Trainingsgeräte
- attraktives Betreuungs- und Förderungsangebot
- kalkulierbare Investition
- externe Senioren als Selbstzahler
- geringer Personalaufwand (eigene Mitarbeiter werden von AfiPT geschult oder ein externer Physiotherapeut übernimmt die Betreuung)
- Einrichtung profitiert von der laufenden Weiterentwicklung wissenschaftlicher Erkenntnisse

FREI SWISS AG  
AKTIVE REHA-SYSTEME

Seestrasse 115  
8800 Thalwil  
Tel. 043 811 47 00  
[info@frei-swiss.ch](mailto:info@frei-swiss.ch)  
[www.frei-swiss.ch](http://www.frei-swiss.ch)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie die Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Sämtliche Piktogramme sind rechtlich geschützt.  
Druckfehler vorbehalten.

© FREI SWISS AG / 012014