



www.inter-uni.net > Forschung

Zum Einfluss eines standardisierten Bewegungsprogramms zur Wirbelsäulenpflege und gesundheitsfördernden Lebensführung auf subjektiv wahrgenommene Lebensqualität und Wohlbefinden älterer Menschen

Zusammenfassung der Arbeit

Christa Wascher

Interuniversitäres Kolleg (college@inter-uni.net) 2007

Einleitung

Hintergrund und Stand des Wissens

Die Bevölkerung wird im Schnitt immer älter und Schätzungen gehen davon aus, dass sich das Durchschnittsalter der Österreicher von derzeit 39 Jahren bis zum Jahr 2030 auf 45 erhöhen wird. Diese demografische Entwicklung bringt vielfältige Veränderungen mit sich, die sich in Familienstrukturen, in der Wirtschaft und vor allem in der Finanzierung unseres Gesundheitssystems auswirken werden. Auch wenn der hohe Standard der Medizin es den Menschen ermöglicht, besonders bei degenerativen Erkrankungen ein Leben bei maximal möglicher Lebensqualität leben zu können, wird in Zukunft die Fixierung auf die „Salutogenese“, der Frage, welche Kräfte ein Individuum aktivieren kann, um Gesundheit zu entwickeln, mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden müssen. Der Grundgedanke dieser Studie mit älteren Personen ist, Altern nicht als Defekt- oder Defizitzeitspanne zu sehen und im Sinne einer psycho-somatischen Gesundheitsförderung Hilfestellung für eine eigenverantwortliche Lebensführung zu bieten.

Ausgehend von verschiedenen Untersuchungen die besagen, dass Fähigkeiten und Funktionen vor allem dann nachlassen, wenn sie nicht benutzt werden, konnten nachweisbare Unterschiede im Befindlichkeitsbild von Menschen mit oder ohne sportliche Betätigung festgestellt werden (vgl. Meusel u.a. 1980, Lehr 1981). Bewegung wird als eine der Möglichkeiten gesehen, eine Verbindung zwischen psychischer Integrität und der Arbeit mit dem physischen Körper zu schaffen. Untersuchungen von Alfermann, D. & Stoll, O. (2000) zeigen bei 124 PensionistInnen zwischen 60 und 75 Jahren mit Übungen aus der Rückenschule und einem Entspannungstraining den positiven Effekt von regelmäßigem Sport auf die Komponenten Selbstkonzept und Wohlbefinden. In dieser Studie wird zum einen regelmäßige sportliche Aktivität als positiver Verstärker für die psychische Gesundheit gesehen, zum anderen aber auch auf die weniger körperlich beanspruchenden Tätigkeiten wie z.B. Entspannungstraining etc. zur psychischen Stabilisierung hingewiesen. Hooker/Kaus (1992) konnte darüber hinaus nachweisen, dass die subjektive Einschätzung der eigenen Gesundheit zwar eine wichtige Voraussetzung für ein aktives Verhalten darstellt, aber es entscheidend darauf ankommt,

wie weit eine Person selbstverantwortlich Einfluss auf ihre Gesundheit nimmt und was sie sich von bestimmten Aktivitäten verspricht.

Forschungsfrage

In dieser Studie soll der Einfluss eines Trainingsprogramms zur Wirbelsäulenpflege und gesundheitsfördernden Lebensführung auf wahrgenommene Lebensqualität und Wohlbefinden älterer Menschen untersucht werden.

Methodik

Design

Bei dem Untersuchungsdesign handelt es sich um eine Messwiederholungsstudie an einer Gruppe von 41 Personen. Diese füllten vor und nach dem dreimonatigen Bewegungstraining den Kurzform-Fragebogen „SEL – Skalen zur Erfassung von Lebensqualität“ schriftlich aus. Unabhängige Variable war das standardisierte Bewegungsprogramm und abhängige Variablen die Subskalen des SEL bzw. der Gesamtwert des SEL. Der Fragebogen ermöglicht durch den Vergleich verschiedener Komponenten von Lebensqualität und einer personenbezogenen Gewichtung eine Bestandsaufnahme des aktuellen Ist-Zustandes der ProbandInnen.

TeilnehmerInnen

An der im Zeitraum September bis Dezember 2004 durchgeführten Studie nahmen 35 Frauen und 6 Männer im Alter von 51 bis 76 Jahren teil.

Durchführung

50 TeilnehmerInnen, die sich zu einem Gymnastikkurs angemeldet hatten, wurde der Fragebogen „SEL-Skalen zur Erfassung von Lebensqualität“ gemeinsam mit einem Begleitschreiben zugesandt. Der 28 Items umfassende Fragebogen wurde am Ende der drei Monate um die Items „Körperwahrnehmung und Wohlbefinden“ erweitert und wieder von den gleichen Teilnehmern ausgefüllt. Insgesamt konnten 41 Bögen einer statistischen Auswertung zugeführt werden, was eine Rücklaufquote von 82% darstellt.

Statistische Analyse

Die statistische Auswertung des Fragebogens mit zwei Skalen, die den Körper betreffen, zwei sozialen Skalen und drei Skalen zum emotional-kognitiven Bereich wurde mittels Varianzanalyse und Korrelationsanalyse nach Pearson durchgeführt.

Ergebnisse

Überblick

Nach einem dreimonatigen Bewegungstraining konnte eine Verbesserung der Ausgangssituation in den Bereichen Stimmung, Grundstimmung und Lebensorientierung festgestellt werden. Die objektiven körperlichen Beeinträchtigungen verbesserten sich zwar geringfügig, doch vom Zeitpunkt 1 zu Zeitpunkt 2 wies das subjektive körperliche Befinden keine Veränderung auf. Dieses Ergebnis ergab sich durch die signifikanten Unterschiede bei der Frage nach Stimmung, Grundstimmung und Lebensorientierung zwischen Vorher- und Nachhermessung. In Abhängigkeit von Geschlecht, Schulbildung, Familienstand und Alter ergaben sich keine Unterschiede.

Besonderheiten

Ein bemerkenswertes Ergebnis zeigt die Frage nach der Lebensqualität zwischen drei Motivationsgruppen. Gruppe 1 (Motivation zum Turnen durch andere TurnerInnen) und Gruppe 3 (Werbung, sonstige Informationsquelle) weisen signifikante Unterschiede auf. Während Teilnehmer, die sich durch Werbung oder diverse Informationsquellen für einen Gymnastikkurs entschieden, bei der zweiten Messung niedrigere Werte sowohl in der Lebensorientierung als auch im Wohlbefinden aufweisen, liegen diese Werte bei jenen Personen, die durch andere TeilnehmerInnen motiviert worden waren, signifikant höher. Die Frage nach Körperwahrnehmung und Wohlbefinden zeigt eine signifikante Korrelation, d.h. je höher der Wert bei der einen Frage, desto höher ist auch der Wert bei der anderen Frage ($r=.344$, $p=.028$). Beide Konstrukte sind nicht unabhängig voneinander; Körperwahrnehmung überschneidet sich zu 11.83 % in seiner Varianz mit Wohlbefinden. Nachstehende Abbildung zeigt den signifikanten Anstieg der Werte von Zeitpunkt 1 zu Zeitpunkt 2 für die Komponenten Stimmung, Grundstimmung und Lebensorientierung an.

Stim 1 = Stimmung zum Messzeitpunkt 1, Stim 2 = Stimmung zum Messzeitpunkt 2

Grusti 1 = Grundstimmung zum Messzeitpunkt 1, Grusti 2 = Grundstimmung zum Messzeitpunkt 2

Lebor 1 = Lebensorientierung zum Messzeitpunkt 1, Lebor 2 = Lebensorientierung zum Messzeitpunkt 2

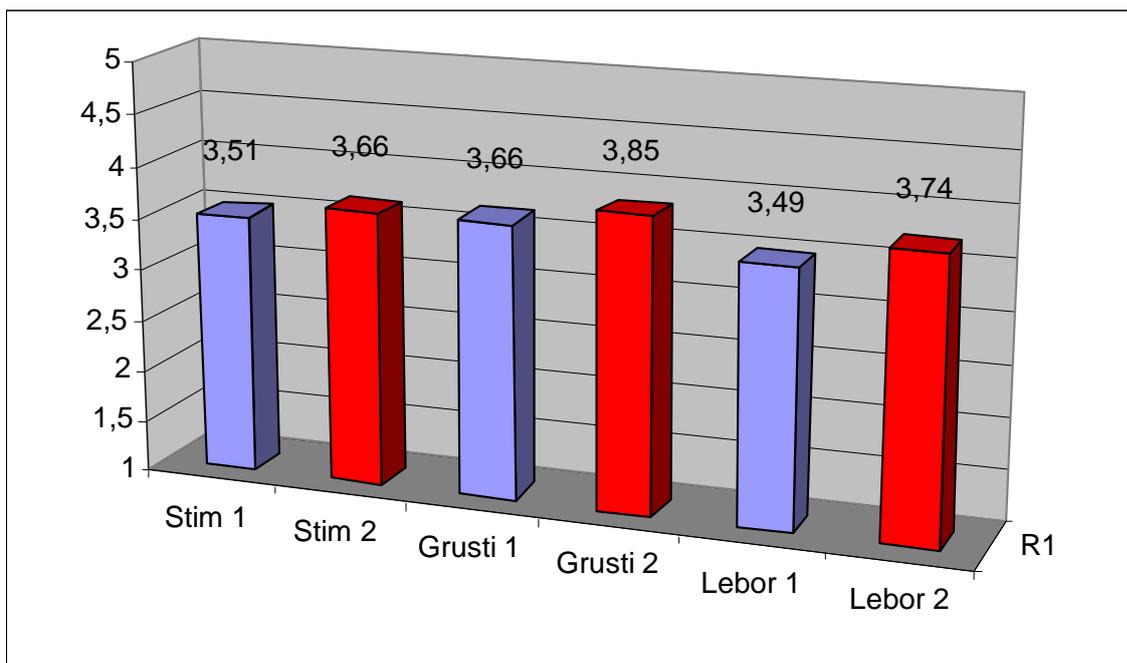


Abb. A: Veränderungen in den Skalen Stimmung, Grundstimmung vor und nach dem Training ($N = 41$)

Schlussfolgerung

Interpretation

Die Betrachtung der Ergebnisse zeigt, dass ein standardisiertes und abwechslungsreich gestaltetes Senioren-Bewegungsprogramm nicht nur konditionelle Aspekte der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern vor allem das psychische und soziale Wohlbefinden und die Fähigkeit der Aufmerksamkeit

und der Wahrnehmung beeinflusst. In Übereinstimmung mit Untersuchungen, die eine Stimmungsverbesserung vom „Ausgangsniveau der Stimmung“ (Meusel 1999) beeinflusst sehen, deutet auch diese Studie darauf hin, dass das subjektive Gesundheitsempfinden für das Wohlbefinden und das Aktivitätsniveau älterer Menschen wichtiger ist als der objektive Gesundheitszustand.

Folgerungen auf die untersuchte Problematik und den Stand des Wissens

Der enge korrelative Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden konnte in vielen Studien aufgezeigt werden und spricht dafür, dass eine aktive Lebensgestaltung für die Aufrechterhaltung eines positiven Selbstkonzeptes bedeutend ist (vgl. Brown 1992, Hultsch u.a. 1993). Körperzentrierte Handlungen und Therapien sind ein nützliches therapeutisches Werkzeug, um Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit für die eigenen Körperbotschaften zu schulen. Die Freude an Bewegung bleibt eine der wertvollsten Interventionsmaßnahmen, um den Beeinträchtigungen und Abbauerscheinungen der späteren Lebensjahre entgegenzuwirken und ist eine der Möglichkeiten, eine Verbindung zwischen psychischer Integrität und der Arbeit mit dem physischen Körper zu schaffen. Auch wenn mangelnde Bewegung selten als Ursache für die Verschlechterung von Körperkraft oder Beweglichkeit genannt wird, kann das Selbstbild der eigenen Gesundheit erheblich vom objektiven Gesundheitszustand abweichen (vgl. Elias u.a. 1990) und gleichzeitig einen entscheidenden Motivationsfaktor für ein durchgeführtes Fitness-Programm darstellen.

Anregung zu weiterführender Arbeit

Obwohl die günstigen Auswirkungen einer angemessenen sportlichen Aktivität im Alter hinreichend bekannt sind, erstaunt es, dass noch immer nur ein relativ geringer Anteil der Gesamtbevölkerung regelmäßig Sport betreibt. In der vorliegenden Erfassung von Lebensqualität war die Autorin allein auf die subjektive Selbsteinschätzung der Teilnehmer angewiesen, daher dürfte eine Kombination unterschiedlicher methodischer Zugänge wie z.B. Interviews, objektive (medizinische) Messmethoden bzw. Alltagsbeobachtungen hinsichtlich Reise- und Bildungsaktivitäten zu präziseren Ergebnissen führen. Vor allem wäre eine differenziertere Überprüfung der einzelnen Trainingskomponenten an einer etwas größeren Stichprobe hilfreich, um noch genauer herauszufinden, welche Übungen besonders wirksam sind und durch welche Erweiterungen bzw. Veränderungen des Trainings auch soziale Aspekte der Lebensqualität mit beeinflusst werden.