

VIVIFrail – Ein von der Europäischen Union gefördertes Forschungsvorhaben zur Sturzprophylaxe und Prävention von Gebrechlichkeit bei über 70-jährigen Menschen

Das VIVIFrail-Projekt ist ein von der Europäischen Union gefördertes Forschungsvorhaben zur Prävention von Gebrechlichkeit („Frailty“) und Stürzen bei Menschen über 70 Jahren. Vorrangiges Ziel ist dabei die Erhaltung der körperlichen Funktionalität und Selbstständigkeit sowie der damit verbundenen Lebensqualität bei älter werdenden und gebrechlichen Menschen. Zu diesem Zweck wurde erstmalig ein innovatives Schulungsprogramm basierend auf einem „Best Practice Model“ entwickelt. Dieses wurde zusammen mit führenden internationalen Wissenschaftlern der Altersmedizin aus fünf beteiligten europäischen Ländern (Spanien als Projektkoordinator, Großbritannien, Italien, Frankreich und Deutschland) entwickelt und an die entsprechenden länderspezifischen Gegebenheiten angepasst. Für Deutschland wird das VIVIFrail-Projekt vom Universitätsklinikum Ulm, Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin (Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jürgen M. Steinacker) in Kooperation mit der Sana Klinik Bethesda Stuttgart (PD Dr. med. Dr. Univ. Rom Andrej Zeyfang) entwickelt und durchgeführt sowie umfassend wissenschaftlich begleitet.

Das VIVIFrail-Schulungsprogramm richtet sich dabei an Ärzte, Pflegefachkräfte von stationären Einrichtungen und ambulanten Pflegediensten, Auszubildende der Gesundheitsberufe, Übungsleiter und Anbieter für Seniorensportprogramme sowie alle anderen an der Prävention von Gebrechlichkeit und Stürzen Interessierten. Im Rahmen der 3-tägigen VIVIFrail-Schulungskurse (25 UE) werden die Schulungsteilnehmer/-innen in ihren Kernkompetenzen gestärkt und auf Basis aktueller Forschung in der Altersmedizin weitergebildet. Themenkomplexe wie die Epidemiologie von Stürzen, geriatrische Syndrome und Gebrechlichkeit („Frailty“) sowie physiologische und pathologische Veränderungen im Alter stehen im Mittelpunkt des VIVIFrail-Schulungsprogramms. Ein weiterer elementarer Schwerpunkt ist die praktische Vermittlung multidimensionaler Trainingsprogramme mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen für ältere und gebrechlich werdende Menschen über 70 Jahren. Als Grundlage hierzu wurde unter anderem das Ulmer Modell zur Sturzprävention herangezogen. Ebenso werden Konzepte zur Stoffwechsel- und Diabetesbehandlung sowie zur Ernährungstherapie in das Kursprogramm mit einbezogen. Daneben beinhaltet das VIVIFrail-Schulungsprogramm Expertenstandards zur Sturzprophylaxe und gesunder Ernährung.

Im Jahr 2016 konnten durch die Förderung der Europäischen Union insgesamt 4 VIVIFrail-Schulungskurse im Raum Stuttgart und Ulm kostenlos angeboten und durchgeführt werden. Über 100 Kursteilnehmer/-innen aus verschiedensten Professionen des Gesundheitswesens, aus allen Teilen Deutschlands kommend, nahmen das VIVIFrail-Schulungsangebot wahr. Dabei wurden die Kursteilnehmer/-innen so geschult werden, dass diese im Anschluss an das VIVIFrail-Schulungsprogramm selbstständig zielgruppenspezifische Trainingsgruppen für ältere und gebrechliche Menschen über 70 Jahren anbieten können.

Überblick über das VIVIFrail-Schulungsangebot im Jahr 2016

1. Kurs	11. und 25./26. Juli 2016	Bethesda Klinik Ulm
2. Kurs	29./30. September und 21. Oktober 2016	Bethesda Krankenhaus Stuttgart
3. Kurs	29. Oktober 2016	Übungsleiterfortbildung 2016, Amt für Sport und Bewegung, Stadt Stuttgart
4. Kurs	16.-18. November 2016	Bethesda Krankenhaus Stuttgart

VIVIFrail-Meeting des europäischen Expertenkonsortiums in Ulm und Stuttgart, 11.-13. April 2016:



Weiterentwicklung des VIVIFrail-Projekts und Visitation der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin, Universitätsklinikum Ulm

Einblicke in die 3-tägigen VIVIFrail-Schulungskurse im Jahr 2016:



Gruppenfoto eines VIVIFrail-Schulungskurses



Wissensvermittlung durch Vorträge zu aktuellen Themen in der Alterforschung, PD Dr. med. Dr. Univ. Rom Andrej Zeyfang (Projektleiter)



Praktische Einheit mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen in der Gruppe



Praktische Einheit mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen in der Gruppe



Praktische Einheit mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen in der Gruppe



Erfahrungsaustausch und Gruppendiskussion der Kursteilnehmer/-innen mit Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jürgen M. Steinacker (Projektleiter)



Praktische Methode des Instant Agings



Instant Aging mit Selbsterfahrung im Alterungsanzug

Bei Interesse an unserem VIVIFrail-Schulungsangebot senden Sie eine Mail mit Ihren Kontaktdaten an:

Dr. biol. hum. Sarah Kettner

MID-Frail Project / VIVIFrail Project

University Hospital Ulm

Division Sports and Rehabilitation Medicine

Frauensteige 6 - Haus 58/33

89075 Ulm, Germany

sarah.kettner@uni-ulm.de

Weitere Informationen zum VIVIFrail-Projekt finden Sie auch unter folgenden Homepages:

Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin:

<http://www.uniklinik-ulm.de/struktur/kliniken/innere-medizin/klinik-fuer-innere-medizin-ii/home/sektionen/sektion-sport-und-rehabilitationsmedizin/home/team/praevention/vivifrail-sturzprophylaxe.html>

Sana Klinik Bethesda Stuttgart:

<https://www.bethesda-stuttgart.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-innere-medizin-diabetologie-und-altersmedizin/besondere-medizinische-behandlungsverfahren/diabetologie.html>

Projekthomepage VIVIFrail:

<http://www.vivifrail.com>

Ansprechpartner der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin, Universitätsklinikum Ulm:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jürgen M. Steinacker, Universitätsklinikum Ulm, Projektleiter

Dr. biol. hum. Sarah Kettner, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Projektmitarbeiterin

Ansprechpartner der Klinik für Innere Medizin, Diabetologie und Altersmedizin, Sana Klinik Bethesda Stuttgart:

PD Dr. med. Dr. Univ. Rom Andrej Zeyfang, Sana Klinik Bethesda Stuttgart, Projektleiter

Irene Feucht, Dipl.-Ing. (FH), Diabetesberaterin, Projektmitarbeiterin

Ulrich Reißmann, Dipl.-Pfleger (FH), Projektmitarbeiter