

Faktenblatt 71

Evaluation DomiGym, 2019–2021

Bewegungsangebot zu Hause

Abstract

Das Bewegungsangebot [DomiGym](#) von Pro Senectute fördert bei vulnerablen, mobilitätseingeschränkten älteren Menschen die Beinkraft, die funktionelle Mobilität und das Gleichgewicht, verringert das Sturzrisiko und die Sturzangst und stärkt die psychosoziale Gesundheit. Die Ergebnisse der Evaluation belegen diese Wirkungen und zeigen, dass DomiGym damit einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Mobilität und der Selbstständigkeit im Alltag von älteren Menschen leistet. Der massgebliche Erfolgsfaktor des Angebots, die 1:1-Betreuung im häuslichen Umfeld, ist aufgrund der nötigen finanziellen und personellen Ressourcen vonseiten der Projektorganisation zugleich der grösste hemmende Faktor für die Multiplikation. Es wird angeregt, verschiedene Finanzierungsmodelle, die je nach Rahmenbedingungen der Pro-Senectute-Organisationen angepasst werden können, zu erproben.

1 DomiGym: Sturzprävention und psychosoziale Gesundheit im Alter

Bei Personen ab 65 Jahren erfolgen rund **88 000 Sturzunfälle** pro Jahr, oftmals bedingt durch unzureichende Bewegungsaktivität. Sie verursachen viel persönliches Leid und volkswirtschaftliche Kosten.¹ Daneben wirken sich soziale Isolation und Einsamkeit bei älteren Erwachsenen negativ auf die **physische und psychosoziale Gesundheit** aus, einschliesslich eines verkürzten selbstbestimmten Lebens.

In diesem Kontext zielt das Bewegungsangebot **«DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause»** (kurz: DomiGym) von Pro Senectute darauf ab, die Mobilität zu erhalten, dem Sturzrisiko entgegenzuwirken und soziale Kontakte sowie die soziale Teilhabe und

psychosoziale Gesundheit zu fördern. Zu diesem Zweck bietet DomiGym vulnerablen älteren Personen ein angepasstes, regelmässiges Training insbesondere von Kraft und Gleichgewicht in der eigenen Wohnung oder im Wohnquartier an.

Inhaltsverzeichnis

1 DomiGym: Sturzprävention und psychosoziale Gesundheit im Alter	1
2 Ausgewählte Ergebnisse	2
3 Optimierungsmöglichkeiten	6
4 Evaluationsdesign und Vorgehensweise	7
Anhang A: Vergleich der DomiGym-Modelle Zug und Zürich	8
Anhang B: Fallbeispiel	10

¹ Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU (2019). *Status 2019: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit*. Bern.

DomiGym wurde in den Jahren 2010/2011 von Pro Senectute Arc Jurassien aufgrund der Bedürfnisse und Wünsche von Kundinnen und Kunden entwickelt. Die nationale Koordination erfolgt durch Pro Senectute Schweiz als Trägerin, die Umsetzung durch die regionalen Pro-Senectute-Organisationen. Im Jahr 2021 wurde DomiGym in zehn Kantonen angeboten.²

DomiGym wurde in den Jahren 2019 bis 2021 erstmals einer externen Wirkungsevaluation unterzogen, die von Gesundheitsförderung Schweiz finanziert wurde. Diese Evaluation vergleicht das DomiGym-Modell der kantonalen Pro-Senectute-Organisation Zug gegenüber dem Modell von Zürich und Arc Jurassien im Hinblick auf **Umsetzung** und **Wirkungen**.³ Der grundlegende Unterschied zwischen den beiden Modellen ist, dass bei Pro Senectute Zug Freiwillige als Sportleitende eingesetzt werden, während bei Pro Senectute Zürich und Arc Jurassien als Qualitäts-Mindeststandard der Sportleitenden die esa-Ausbildung von Erwachsenensport Schweiz vorausgesetzt wird (Details siehe [Anhang A](#)).

Das vorliegende Faktenblatt gibt einen Überblick über **zentrale Resultate und Folgerungen** aus der Evaluation.

2 Ausgewählte Ergebnisse

2.1 DomiGym wirkt sich positiv auf die physische und psychosoziale Gesundheit der Teilnehmenden aus

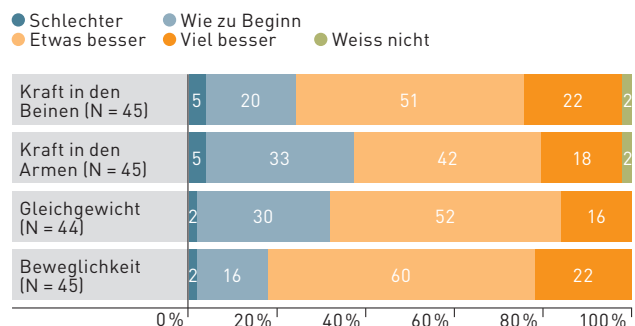
Die Umsetzung von DomiGym in den Kantonen Zug und Zürich zeigte sich als **wirksam hinsichtlich der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, des Bewegungsverhaltens und der physischen Funktionen** Beinkraft, funktionelle Mobilität und Gleichgewicht sowie des **Sturzrisikos** von vulnerablen älteren Menschen:

- **67%** der Befragten gaben rückblickend an, dass DomiGym ihren **allgemeinen Gesundheitszustand verbessert**.
- Die DomiGym-Teilnehmenden konnten ihr ursprüngliches Geh-Niveau halten (80%) oder sogar verbessern (15%).

- Dank DomiGym macht die Mehrheit der Teilnehmenden zumindest wöchentlich Turnübungen auch ausserhalb des DomiGym-Trainings. Dies bedeutet eine **positive Veränderung des Bewegungsverhaltens** durch DomiGym im Alltag.
- **Über 70%** der Befragten gaben an, nach einer Trainingsserie etwas bessere oder viel **bessere Kraft in den Beinen, in den Armen sowie ein verbessertes Gleichgewicht und Beweglichkeit** zu haben ([Abbildung 1](#)).
- Die Auswertung der sportmotorischen Tests zeigte, dass die **Reduktion des Sturzrisikos im Verlauf einer Trainingsserie in beiden Kantonen signifikant und klinisch relevant** ist: Die Werte des Timed-Up-and-Go-Test als Mass für die funktionelle Mobilität und das Sturzrisiko fielen im Durchschnitt unter den Grenzwert von 13,5 Sekunden, der sie zu Beginn mit 90-prozentiger Sicherheit als «Stürzende» kategorisiert hatte. Die Teilnehmenden verbesserten sich beim Chair-Stand-Test im Durchschnitt von einem ursprünglich **sehr hohen Sturzrisiko hin zu einem erhöhten Sturzrisiko** (unter 15 Sekunden). Die durchschnittliche Verbesserung um 3,96 Sekunden im Chair-Stand-Test bei Pro Senectute Zug kann als **klinisch relevant** im Hinblick auf die Reduktion von Stürzen eingestuft werden,

ABBILDUNG 1

Einschätzung der physischen Funktionen im Vergleich zu Beginn der zurückliegenden DomiGym-Trainingsserie



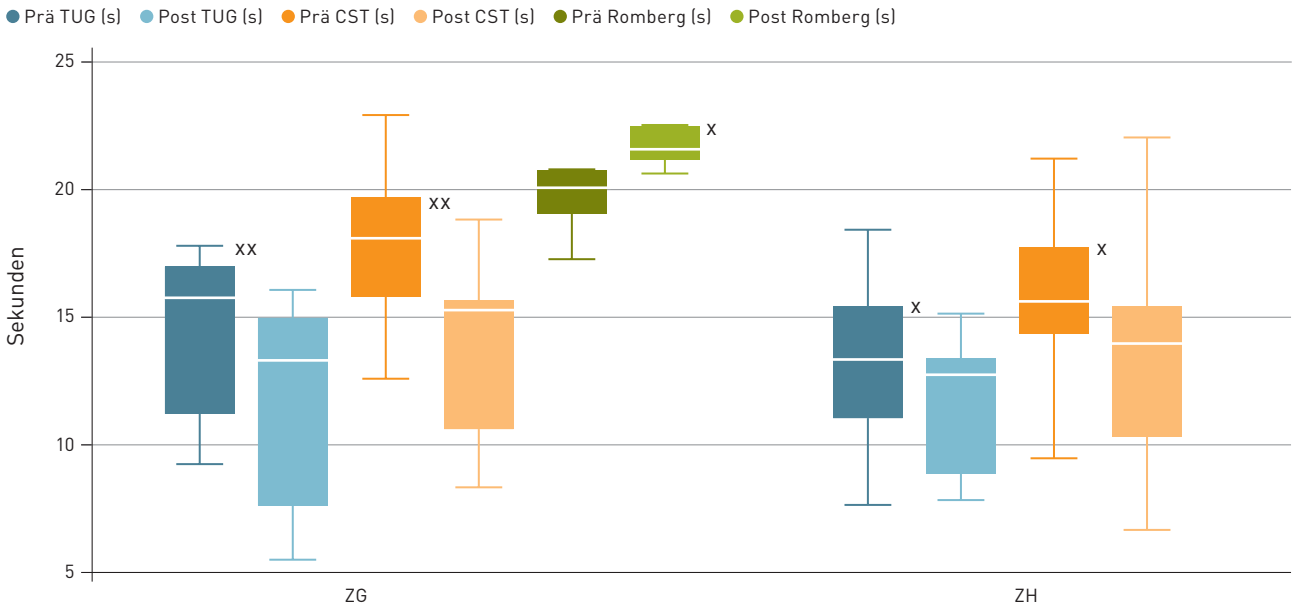
Fragestellung: «Bitte geben Sie nun an, wie Sie die folgenden physischen Funktionen im Vergleich zu Beginn der zurückliegenden DomiGym-Trainingsserie einschätzen.»

² 2021 waren dies die Pro-Senectute-Organisationen Arc Jurassien (NE, JU, BE), FR, GE, LU, SO, VD, ZG, ZH.

³ Die Pro-Senectute-Organisation Arc Jurassien hat sich aufgrund der Corona-Pandemie zu einem frühen Zeitpunkt aus der Evaluation zurückgezogen.

ABBILDUNG 2

Auswertung der sportmotorischen Tests von Pro Senectute Zug und Zürich



Anmerkungen: Boxplot mit Median (Mittelpunkt der Verteilung) sowie den Grenzen des oberen und unteren Quartils (Kasten), die die mittleren 50 % der Daten beinhalten. Signifikanzniveau $p < 0.05$ (x), $p < 0.005$ (xx) basierend auf Wilcoxon-Vorzeichentest. TUG = Timed-Up-and-Go-Test, CST = Chair-Stand-Test, Romberg = modifizierter Romberg (Stufe 1, nur Pro Senectute Zug). Ausreisser nicht angezeigt.

bei den Teilnehmenden von Pro Senectute Zürich mit 2,17 Sekunden ist sie annähernd klinisch relevant (Grenzwert 2,3 Sekunden) (Abbildung 2).

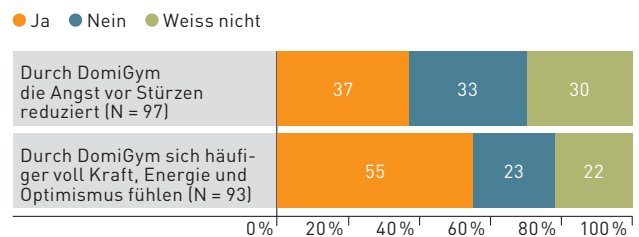
- Dies wird dadurch bekräftigt, dass 37 % der Teilnehmenden von einer reduzierten Angst vor Stürzen berichteten (Abbildung 3).

DomiGym verbessert demnach die funktionellen Fähigkeiten, erhöht die alltägliche Bewegungsaktivität und wirkt sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand und die Lebensqualität der Teilnehmenden aus. Es kann davon ausgegangen werden, dass sich aufgrund dieser Wirkungen durch DomiGym längerfristig die Sturzhäufigkeit verringert. Das Angebot trägt damit zu einem **Erhalt der Mobilität und der Selbstständigkeit im Alltag** inklusive eines längeren Verbleibs in der eigenen Wohnung von älteren Menschen bei.

DomiGym leistet ausserdem einen Beitrag zur **Förderung der psychischen Gesundheit und zur Stärkung der Selbstwirksamkeit**: Bei 55 % stärkte sich durch DomiGym das Gefühl von Kraft, Energie und Optimismus (Abbildung 3). 20 % der Teilnehmenden

ABBILDUNG 3

Veränderung der Sturzangst und des Optimismus durch DomiGym



Fragestellungen: «Hat sich Ihre Angst vor Stürzen durch DomiGym reduziert?», «Fühlen Sie sich durch DomiGym häufiger voll Kraft, Energie und Optimismus?»

gaben an, dass sich ihr **Erinnerungsvermögen verbessert** hat. Aus Sicht der Evaluierenden, Sportleitenden, Expertinnen und Experten besteht jedoch besonders bei der Förderung der sozialen Teilhabe durch DomiGym noch Verbesserungspotenzial, beispielsweise durch vermehrte Kleingruppentrainings.

Bei der Beurteilung des Angebots, der Zielgruppen-erreichung und der Wirkungen zeigen sich **keine klaren Unterschiede zwischen den Modellen Zug und Zürich**. Die Hypothese, dass eines der beiden **DomiGym-Modelle** grössere Wirkungen erzielt, lässt sich demnach aus den Evaluationsergebnissen nicht belegen.

In [Abbildung 4](#) sind anhand des Wirkungsmodells die wichtigsten Evaluationsergebnisse im Überblick dargestellt.

2.2 Die Teilnehmenden und die Sportleitenden sind sehr zufrieden mit DomiGym

Die Teilnehmenden und die Sportleitenden sind insgesamt sehr zufrieden mit dem Angebot und der Trainingsgestaltung. Insgesamt sind **98% der befragten Teilnehmenden auch einige Zeit nach Abschluss der Trainingseinheit zufrieden bis sehr zufrieden mit dem Angebot** von DomiGym. Auf dem Wirkungspfad hin zu einer Einstellungs- oder Verhaltensänderung spielt die selbstwahrgenommene Zufriedenheit mit einem Gesundheitsförderungsangebot eine wichtige Rolle.

Von den Teilnehmenden ebenfalls sehr **positiv** bewertet werden die **Sportleitenden**: 99% der Befragten aus allen drei Regionen waren zufrieden bis sehr zufrieden mit der oder dem jeweiligen Sportleitenden. Als wichtig erachten die Teilnehmenden die Anleitung durch die Sportleitenden sowie den Umstand, dass das Training zu Hause stattfindet. Aus Sicht der Teilnehmenden ist die Trainingsdauer und -regelmässigkeit bedürfnisgerecht und die Teilnahmekosten angemessen. Der Grossteil der DomiGym-Teilnehmenden erreicht nach eigener Auskunft die **gesetzten Ziele** (96% «Ja» bzw. «Ja und nein»). Von den befragten Sportleitenden (N=77) bewerten gesamthaft gesehen 83% DomiGym als gut. Rund ein Fünftel der Befragten halten die Angebotsorganisation (administrative Abläufe) und die Betreuung vonseiten Pro Senectute für genügend, 3% für ungenügend. Betreffend die Betreuung vonseiten Pro Senectute können **regionale Unterschiede** erkannt werden: Bei Pro Senectute Arc Jurassien bewerten diese 63% mit gut, bei Pro Senectute Zürich sind es 86% und bei Pro Senectute Zug 77%.

2.3 DomiGym schliesst eine Lücke in der Gesundheitsförderung

DomiGym ist als aufsuchendes Angebot im Setting «zu Hause bei den Teilnehmenden» sehr an den **Bedürfnissen der Teilnehmenden** orientiert. Es wird eine Lücke in der Gesundheitsförderung und Prävention geschlossen, da die vulnerable, mobilitäts-eingeschränkte Zielgruppe sonst nicht mit einem derartigen Angebot erreicht werden könnte (weitere Informationen zu den Charakteristika einer Teilnehmerin siehe Fallbeispiel im [Anhang B](#)).

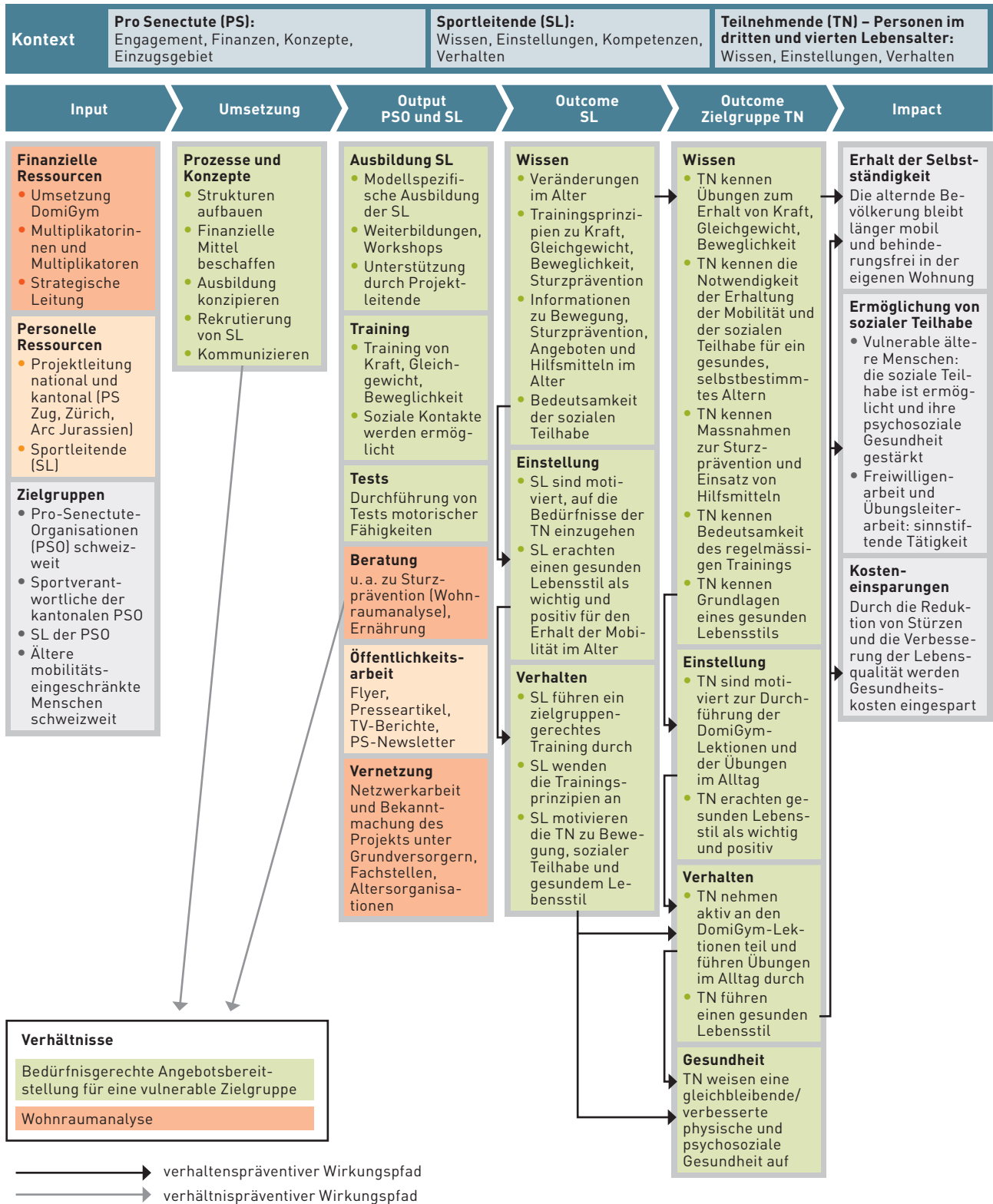
Die Entwicklung der **Teilnehmenden-Anzahl** kann insgesamt als **gut** beurteilt werden, beide Pro Senectute-Organisationen Zug und Zürich erreichen bei der Zielgruppen-erreichung und der Gewinnung von Sportleitenden ihre gesetzten Jahresziele. DomiGym hat sein Multiplikationspotenzial mit der Ausweitung auf zehn Kantone und zwei Sprachregionen erfolgreich aufgezeigt.

Basierend auf den Evaluationserkenntnissen sind sich die **beiden Modelle** in Bezug auf die **Qualität der Umsetzung** und der erzielten **Wirkungen ebenbürtig**. Hingegen sind die Kosten pro Lektion, die im Rahmen der Evaluation auf Basis der vorliegenden DomiGym-Jahresrechnungen⁴ von Pro Senectute Zug und Zürich ausgewertet wurden, im Modell Zug deutlich tiefer als im Modell Zürich. Dies überrascht insofern nicht, als im Modell Zug die Entlohnung der freiwilligen Sportleitenden wegfällt. Das Modell Zürich befindet sich zudem noch in der Aufbau-phase, das heisst, in der laufenden Umsetzung dürften sich die Kosten in Zürich noch reduzieren. Angesichts des beträchtlichen **Kostenunterschieds** zwischen den beiden Modellen und der noch nicht gefundenen Finanzierungslösungen kommen die Evaluierenden gleichwohl zum Schluss, dass das **Modell Zug** für die **Multiplikation** besser geeignet sein dürfte als das Modell Zürich.

⁴ Die Kosten wurden pro Modell zu Personalaufwand Angebotsleitung (fachlich und administrativ), Aufwand für Sportleitende, übriger Aufwand (Material, Werbung, übrige Spesen) zusammengefasst.

ABBILDUNG 4

Wirkungsmodell von DomiGym und Evaluationsresultate



Hinweis: Grün markierte Felder verweisen auf positive Befunde aus der Evaluation, orange auf gemischte und rot markierte Felder auf negative Befunde; zu den übrigen Feldern sind keine Aussagen möglich.

3 Optimierungsmöglichkeiten

Basierend auf den Evaluationsergebnissen wurden folgende Verbesserungspotenziale für die Umsetzung und Multiplikation von DomiGym abgeleitet (Tabelle 1).

Der massgebliche Erfolgsfaktor des Angebots, die 1:1-Betreuung im häuslichen Umfeld, ist aufgrund der nötigen finanziellen und personellen Ressourcen vonseiten der Projektorganisation zugleich der grösste hemmende Faktor für die Multiplikation.

TABELLE 1

Ideen für die Weiterentwicklung und Anpassung von DomiGym

Bereich	Handlungsoptionen
1) Umsetzung	<p>Die nachhaltige Umsetzung stärken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Online-Informationen und Anmeldeprozess verbessern • Die Zusammenarbeit mit relevanten Fachpersonen⁵ sowie mit Krankenkassen stärken, um die Zielgruppe besser erreichen zu können • Anpassungsmöglichkeiten zur Förderung der psychosozialen Gesundheit (evtl. durch vermehrte Kleingruppentrainings) und zur stärkeren Erreichung von Männern identifizieren
2) Kommunikationskonzept	<p>Die Kommunikation verbessern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Websites von Pro Senectute Schweiz und der Pro-Senectute-Organisationen weiterentwickeln, um Informationen zu DomiGym leichter verfügbar zu machen • Mehr Werbung und Öffentlichkeitsarbeit • Relevante Fachpersonen proaktiv über DomiGym informieren (u. a. mittels standardisierter Mail-Vorlagen) und Informationsmaterial zum Auflegen bereitstellen • Einen einheitlichen Auftritt von DomiGym über alle Pro-Senectute-Organisationen hinweg durch ein Corporate Design bei der Website und den Informationsmaterialien entwickeln
3) Sportleitende	<p>Mehr Sportleitende rekrutieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine angemessene Entschädigung schaffen oder anderweitige Gegenwerte zur Verfügung stellen (z. B. Ausbildungsmaterialien/-inhalte, Vernetzung) • Potenzielle Sportleitende proaktiv ansprechen, u. a. mittels standardisierter Mail-Vorlagen
4) Finanzierung	<p>Die Finanzierung von DomiGym nachhaltiger gestalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Finanzierungsmodelle erarbeiten und erproben, u. a. durch gestaffelte Gebühren und vermehrte Trainings in Kleingruppen • Krankenkassen für eine (teilweise) Kostenübernahme über die Grundversicherung gewinnen sowie weitere über die Zusatzversicherung • Die Identifizierung mit dem Angebot über Kleinmaterialien und Förderung des selbstständigen Trainings stärken • Eine Analyse des Wohnraums hinsichtlich Stolperfallen entwickeln und anbieten, die durch die Teilnehmenden finanziert wird • Subventionsmöglichkeiten breiter bekannt machen und Zugang erleichtern
5) Multiplikation	<p>Die Multiplikation in weitere Kantone stärken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anpassungsmöglichkeiten an die regionalen/lokalen Gegebenheiten der Pro-Senectute-Organisationen, u. a. betreffend Ausbildungsstandards der Sportleitenden • Eine fachliche Unterstützung von potenziellen neuen Pro-Senectute-Organisationen durch Pro Senectute Schweiz oder DomiGym-Verantwortliche anderer Pro-Senectute-Organisationen proaktiv anbieten

⁵ Fachpersonen/Intermediäre: Hausärztinnen und -ärzte, Akteurinnen und Akteure der Altersarbeit, Spitex, Sozialberatende, Gesundheits- und Sozialdienste der Gemeinden.

4 Evaluationsdesign und Vorgehensweise

Zur Beantwortung der Evaluationsfragestellungen wurden verschiedene methodische Zugänge gewählt, um DomiGym aus unterschiedlichen Perspektiven

zu betrachten (Tabelle 2). Im Zentrum standen die Auswertung von sportmotorischen Tests sowie Befragungen der Teilnehmenden, Sportleitenden sowie von Expertinnen und Experten.

TABELLE 2

Überblick über die Datenerhebungen der Evaluation von DomiGym

Datenerhebung	Inhalt	Zeitraum	Fallzahl
Sportmotorische Tests			
Auswertung der drei sportmotorischen Tests	Aussagen über Beinkraft, funktionelle Mobilität und Gleichgewicht	2020/2021	N = 26 ^a
Befragungen (schriftlich)			
Teilnehmende (retrospektiv)	Zufriedenheit, Nutzung, Wirkungen, Zielgruppencharakterisierung, Verbesserungspotenziale	2020	N = 107 ^b
Teilnehmende (prospektiv, vor/nach Trainingsserie)		2021	N = 44 ^c
Sportleitende (online)	<ul style="list-style-type: none"> • Zufriedenheit, Wirkungen, Erfolgsfaktoren, Verbesserungspotenziale • Detaillierte Freitext-Angaben 	2021	N = 77 ^b
Befragungen (telefonisch)			
Expertinnen und Experten	Beurteilung des Angebots, Wirkungen, Erfolgsfaktoren, Verbesserungspotenziale	2021	16
Teilnehmende und Angehörige	Zufriedenheit, Wirkungen, Erfolgsfaktoren, Verbesserungspotenziale	2021	2
Dokumenten- und Sekundärdatenanalyse			
Selbstevaluationen (inkl. Teilnahmestatistik)	<ul style="list-style-type: none"> • Beurteilung des Angebots, Wirkungen, Erfolgsfaktoren, Verbesserungspotenziale 	2018–2021	Pro Senectute Schweiz, alle Pro-Senectute-Organisationen
Dokumentationen (Jahresberichte, Anträge, Kantonsvergleich), Jahresrechnungen, Ausbildungsunterlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Kosten-Nutzen-Analyse 	2018–2021	Pro Senectute Schweiz, alle Pro-Senectute-Organisationen
Auswertung der Schulungen	<ul style="list-style-type: none"> • Kursauswertung des Vertiefungsmoduls DomiGym Pro Senectute Zürich und Ausbildung Pro Senectute Zug • Beurteilung der Schulung, Verbesserungspotenziale 	2018/2019	17
Schulungsbesuch⁶			
Besuch der Schulungen und Erfahrungsaustausch mit Sportleitenden	Einblick in die Praxis (Probelektion, sportmotorische Tests), Ausbildungsinhalte und -qualität	2020	3

^a nach Ausschlusskriterien, totales N=50

^b Pro Senectute Arc Jurassien, Zug, Zürich

^c mit Start- und Endfragebogen, totales N=58, nur Pro Senectute Zug und Zürich

⁶ Ein Besuch in einer DomiGym-Trainingseinheit war aufgrund der Corona-Situation und des privaten Settings des Trainings zu Hause nicht möglich. Innerhalb der Schulung wurden Probelektionen und die sportmotorischen Tests durchgeführt. Dies gab konkreten Einblick in die Umsetzung der Trainingsinhalte.

Anhang A: Vergleich der DomiGym-Modelle Zug und Zürich

TABELLE 3

Vergleich der DomiGym-Modelle Zug und Zürich⁷

	Vergleichsmerkmal	Zug	Zürich
Inhalt und Aufbau des Trainings	Inhalt	Training von Kraft, Gleichgewicht beim Stehen und Gehen sowie Beweglichkeit	
	Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Die Fähigkeiten zum Bewältigen des Alltags und der Mobilität verbessern oder zumindest erhalten Förderung der sozialen Teilhabe 	Während maximal drei Serien (36 Lektionen) die Grundlagen für den Besuch eines kostengünstigen Gruppenangebots schaffen
	Trainingsgestaltung	Ausrichtung an individuelle Leistungsfähigkeit ⁸	
	Dauer/Frequenz	Eine Lektion pro Woche à 45 Minuten bis zu 1 Stunde	
	Setting	<ul style="list-style-type: none"> 1:1-Training zu Hause Kleingruppen im Quartier (wird aktuell nicht umgesetzt) 	
	Wohnraumanalyse und Beratung	Keine strukturierte, detaillierte Analyse enthalten	
Teilnehmende	Teilnahmebedingungen	Alle Personen ab 65 Jahre unabhängig vom Gesundheitsstatus; Person muss zu Hause leben, nicht im Altersheim	Personen ab 65 Jahre ohne schwere physische, psychische oder kognitive Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Demenz, Parkinson) oder Einschränkungen
	Anzahl aktive Teilnehmende 2021	35 (77 % Frauen)	43 (75 % Frauen)
	Anzahl durchgeführte Trainingsserien (2019/2020/2021)	146 / 110 (- 25 %) / 122 (+ 11 %)	44 / 71 (+ 61 %) / 77 (+ 8 %)
	Anzahl Lektionen pro Jahr (2019/2020/2021) ⁹	1216 / 1008 / 1187	528 / 852 / 924
Sportleitende	Anzahl aktive Sportleitende (2021)	35	34 ¹⁰
	Ausbildung/Weiterbildungen	<ul style="list-style-type: none"> Freiwillige mit je 2-tägiger Aus- sowie Weiterbildung (insgesamt 4 Tage) geleitet durch eine esa-Expertin, die zugleich fachliche DomiGym-Expertin ist¹¹ Jährlicher Erfahrungsaustausch unter den Sportleitenden Support durch die fachliche DomiGym-Expertin 	<ul style="list-style-type: none"> esa-Leitende (6 Tage) oder Fachpersonen mit äquivalenten Ausbildungen Voraussetzung: 3–5 Jahre Erfahrung im Gruppenunterrichten Zusätzlich 2-tägige Weiterbildung (Modul Vertiefung) Auffrischungsmodul DomiGym (1 Tag pro Jahr, interne Weiterbildung gewünscht) Fachlicher Support durch die DomiGym-Expertin
	Entlöhnung Sportleitende	<ul style="list-style-type: none"> Keine, da Freiwilligentätigkeit Fahrtspesen pauschal in Höhe von CHF 7.– pro geleistete Lektion 	<ul style="list-style-type: none"> CHF 40.– pro Lektion Fahrtspesen

Fortsetzung auf Seite 9

⁷ Grundsätzlich entspricht die Umsetzung des «Modells Zürich» jener von Pro Senectute Arc Jurassien.

⁸ In Zürich in Anlehnung an die Leistungskategorien «light», «basic» und «plus» von «sicher gehen – sicher stehen».

⁹ In Zug 10 und in Zürich 12 Lektionen pro Trainingsserie.

¹⁰ Insgesamt wurden durch Pro Senectute Zürich in den Jahren 2019 bis 2021 48 Sportleitende für DomiGym ausgebildet.

¹¹ Darüber hinaus fördert Pro Senectute Zug das Engagement für Weiterbildungen durch eine Finanzierung der esa-Ausbildung nach zwei Jahren Tätigkeit bei der Pro-Senectute-Organisation.

TABELLE 3 (FORTSETZUNG)

	Vergleichsmerkmal	Zug	Zürich
Rahmenbedingungen	Kosten für Teilnehmende	CHF 15.– pro Lektion	Seit 2022: <ul style="list-style-type: none"> • Erstgespräch CHF 50.– (einmalig, bis 2021 keine Kosten) • CHF 40.– pro Lektion (bis 2021 CHF 20.–) • Ab der 4. Trainingsserie (37. Lektion) gilt ein erhöhter Preis von CHF 80.– pro Lektion
	Subventionsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Beziehende von Ergänzungsleistungen profitieren von Rabatt (Pro Senectute Zürich: 50% Rabatt) • Übernahme der TN-Kosten durch Zusatzversicherung möglich 	
	Kommunikation/Bewerbung	Bekanntmachung von DomiGym durch: <ul style="list-style-type: none"> • Informationsmaterial (Flyer, Jahresprogramm Pro Senectute, Kundenmagazin, Newsletter) • Internet • Mund-zu-Mund-Werbung • Artikel in lokalen Zeitungen 	
	Administration: Anmeldeprozess/ Rechnungstellung/Entschädigung Sportleitende	<ul style="list-style-type: none"> • Anmeldeprozess über Administration der Pro-Senectute-Organisationen oder DomiGym-Leitung • Anmeldung vorrangig telefonisch und per E-Mail • Rechnungstellung an TN und Entschädigung der Sportleitenden über die Administration der Pro-Senectute-Organisationen 	

Anhang B: Fallbeispiel Teilnehmerin Pro Senectute Zürich

Zur Verdeutlichung der Teilnehmendencharakteristik wurden in Rücksprache mit Pro Senectute Zug und Zürich idealtypische Personencharakteristika erarbeitet. Diese basieren auf aktuellen Teilnehmenden

der beiden Pro-Senectute-Organisationen. In diesem Faktenblatt wird auf das Beispiel aus Zürich eingegangen (Tabelle 4).

TABELLE 4

Fallbeispiel Pro Senectute Zürich

Ausprägungen	Erläuterungen
Alter	93 Jahre
Geschlecht	weiblich
DomiGym-Start	2018
Anzahl Trainingsserien	4 abgeschlossen, aktuell 5. Trainingsserie
Trainingshäufigkeit	einmal pro Woche
Kosten	CHF 80.– pro Lektion (seit 4. Trainingsserie)
Motivation und Ziele	Selbstständigkeit erhalten sowie Freude und Spass am Angebot
Zielerreichung	<ul style="list-style-type: none"> • Erhalt der Selbstständigkeit sowie der körperlichen und geistigen Verfassung über 1,5 Jahre • Weiterhin Freude und Spass am Training • Sozialer Kontakt mit der Trainerin sehr positiv
Verlauf der Aktivitäten des täglichen Lebens	Die Bewältigung des Alltags wie Treppen steigen, gehen, aufstehen/absitzen, einkaufen und ÖV benutzen, Haushalt führen ist subjektiv eingeschätzt weiterhin wie zu Beginn des Trainings möglich.
Physische Funktionen	<ul style="list-style-type: none"> • Die DomiGym-Teilnehmerin schätzt ihre Kraft in den Beinen, in Rumpf und Armen, ihr statisches und dynamisches Gleichgewicht sowie ihre Beweglichkeit weiterhin wie zu Beginn ein. • Das proaktive Gleichgewicht (TUG-Test) und die Kraft/Schnellkraft der unteren Extremitäten (CST-Test) konnten über die vier Trainingsserien hinweg erhalten bleiben.
Verlauf des Gesundheits- und Trainingszustands	Unter Berücksichtigung des fortgeschrittenen Alters kann der Gesundheitszustand als sehr positiv und der Erhalt der physischen Funktionen und allgemein des Trainingszustands als grosser Erfolg gewertet werden.

Die Teilnehmerin möchte auch weiterhin mit den DomiGym-Trainings weitermachen, auch wenn nach wie vor gewisser Respekt vor manchen Übungen besteht und dementsprechend eine gewisse Vorsicht bei der Durchführung zu erkennen ist.

Welche Bedeutung hat DomiGym für die Teilnehmerin?

*«DomiGym unterstützt mich, dass ich länger selbstständig und beweglich bleiben kann!»
(Zitat Teilnehmerin)*

Sie kann sich zwar nicht vorstellen, in ein Gruppentraining zu wechseln, insbesondere aufgrund des direkten Kontakts zur Trainerin, zudem komme ein Gruppentraining aufgrund ihres Alters nicht mehr infrage. Letztendlich ist die DomiGym-Teilnehmerin sehr glücklich darüber, dass «alles immer noch gleich gut funktioniert».

Die Sportleiterin zeichnet ein **sehr positives Bild** des Gesundheits- und Trainingsverlaufs der DomiGym-Teilnehmerin:

«In dem mit 93 Jahren hohen Alter war sie zu Beginn unserer Trainingseinheiten und jetzt nach bald fünf Serien in einem gesundheitlich guten Zustand. Mir ist klargeworden, dass man mit einer Person in diesem Alter keine oder nur ganz kleine Fortschritte erreichen kann. Aber nur schon das beizubehalten, was vorhanden ist, ist viel wert. Schön zu sehen ist, dass die DomiGym-Teilnehmerin in diesen eineinhalb Jahren immer noch fast gleich fit ist und ihr Wunsch, noch so lange wie möglich ihren Haushalt zu führen und mehr oder weniger selbstständig zu sein, bis jetzt in Erfüllung gegangen ist. Das ist auch für mich als Trainerin erfreulich und motivierend.»

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Sonja Kerr Stoffel,
Projektleiterin Evaluation & Qualität

Autorinnen und Autoren

Ecoplan AG:

- Dr. Simon Endes
- Katja Manike
- Julia Lehmann
- Simon Büchler
- Eliane Kraft

Evaluationsbericht

Ecoplan (2022). *Evaluation DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause. Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz*. Bern: Ecoplan AG. Erhältlich auf Anfrage.

Fotonachweis Titelbild

istockphoto (Ridofranz)

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 71

© Gesundheitsförderung Schweiz, Juni 2022

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen