

Tobias Fleuren & Anna Streber

Demenzprävention durch regionale Strukturentwicklung für körperliche Aktivität - der GESTALT-kompakt-Ansatz

Summary

The relevance of dementia increased over the past years. The GESTALT-compact-approach (GESTALT is an acronym for walking, playing and dancing as lifelong activities) focuses on the variable factors for dementia and aims at adults over the age of 60, who are not doing regular physical activity or being physically inactive at all. The article presents selected results of the evaluation of the pilot project as well as results of a follow-up survey of the exercise instructors and discusses the sustainability of the GESTALT-compact-approach in Erlangen.

Zusammenfassung

Demenz gewinnt als Krankheitsbild immer mehr an Bedeutung. Der GESTALT-kompakt-Ansatz (GESTALT=Gehen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten) setzt bei den veränderbaren Faktoren für eine Demenzerkrankung an und richtet sich an Erwachsene ab 60 Jahren, die bisher wenig oder gar nicht körperlich aktiv gewesen sind. Der Beitrag betrachtet ausgewählte Ergebnisse der Evaluation des Modellprojekts sowie aktuelle Ergebnisse einer Follow-up-Befragung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter und diskutiert die Nachhaltigkeit des GESTALT-kompakt-Ansatzes in Erlangen.

Schlagnworte: Demenzprävention, Körperliche Aktivität, Gesundheitliche Chancengleichheit, Strukturentwicklung