

**PRESSEINFORMATION**

**Daheim trainieren und im Alter fit bleiben**

IT-gestütztes Gesundheitstraining für Seniorinnen und Senioren

**Bewegung und körperliches Training sind wesentliche Voraussetzungen, um Gesundheit und Lebensqualität im Alter aufrechtzuerhalten. Die Fachhochschule St. Pölten entwickelt gemeinsam mit Projektpartnerinnen und -partnern das IT-gestützte Trainingsprogramm „FitDaheim“, mit dem ältere Menschen zu Hause vor dem Fernseher trainieren können und zudem Gesundheitstipps erhalten.**

**St. Pölten, 13.03.2018** – Medizinischen Studien zufolge sinkt die Lebensqualität im Alter bei jedem/jeder Zweiten ab dem 60. Lebensjahr durch erste Bewegungseinschränkungen und ab dem 70. Lebensjahr durch deutliche Mobilitätseinschränkungen. Andere Studien belegen zudem, dass aktive Mobilität von älteren Menschen das Selbstwertgefühl, die Identität und vor allem die Selbständigkeit beeinflusst und auch soziale Teilhabe und Integration fördert. Durch Bewegung und den Erhalt der Mobilität wird auch die Eintrittswahrscheinlichkeit einer Altersdepression verringert.

Das Trainingsprogramm „FitDaheim“ soll älteren Menschen helfen, ihre Beweglichkeit länger zu erhalten. Das Programm läuft auf einem kleinen, an den Fernseher angeschlossenen Computer, und kann zu Hause durchgeführt werden. Eine virtuelle Trainerin oder ein virtueller Trainer, sogenannte Avatare, zeigen Bewegungsübungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Anforderungen vor. Mit Hilfe von Sensoren wird überprüft, ob der/die Trainierende die Übung richtig ausführt. Mittels Feedbackszenarien und motivierenden Elementen wird das korrekte Ausführen der Übungen unterstützt. Zusätzliche Tipps zu einem gesunden und lebensbejahenden Lebensstil sollen zudem das Gesundheitsbewusstsein stärken.

**Bewegung an der frischen Luft und daheim**

„FitDaheim“ ist ein auf Prophylaxe abzielendes, physio- und ergotherapiebasiertes Trainingsprogramm. Das Programm soll ältere Menschen nicht von der Bewegung an der frischen Luft abhalten, sondern darüber hinaus unterstützen und die Beweglichkeit außer Haus durch zusätzliches Training länger erhalten.

„Bewegung in Form von Spaziergängen, Wanderungen und Radfahren fördert die Gesundheit, verlängert die durchschnittliche Lebensdauer um bis zu acht Jahre und verringert das Sturzrisiko. Trainingseffekte zur Aufrechterhaltung der bewegungsaktiven Muskulatur lassen sich bis ins hohe Alter nachweisen“, sagt Kerstin Lampel, Leiterin des Studiengangs Physiotherapie sowie Projektleiterin an der FH St. Pölten für das Projekt Train & Win, im Rahmen dessen das Trainingsprogramm „FitDaheim“ entwickelt wird.

**Test in der Region Mühlviertler Alm**

Im derzeit laufenden Projekt entwickelt und testet die FH St. Pölten gemeinsam mit dem Austrian Institute of Technology (AIT), der WPU GmbH, dem Center for Medical Statistics, Informatics and Intelligent Systems der Medizinischen Universität Wien, der Region Mühlviertler Alm und der Firma LIFEtool das Trainingssystem mit den Avataren.

Von Dezember 2017 bis April 2018 nehmen 30 Seniorinnen und Senioren in der Region Mühlviertler Alm an einem achtwöchigen IT-gestützten Fitnessprogramm und diversen Befragungen teil. Zehn von ihnen haben im vergangenen Jahr auch das Trainingsprogramm mitentwickelt und Prototypen getestet.

Am Ende der Pilotphase können die testenden Seniorinnen und Senioren die Benutzungsfreundlichkeit beurteilen und das Trainingsprogramm weiter mitentwickeln. Auch die Effekte auf Gesundheit und Lebensqualität der älteren Menschen werden ausgewertet.

**Projekt Train & Win**

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie im Rahmen des Programms benefit gefördert. ProjektpartnerInnen sind das Austrian Institute of Technology (AIT), die WPU GmbH, das Center for Medical Statistics, Informatics and Intelligent Systems der Medizinischen Universität Wien, die Region Mühlviertler Alm und das Unternehmen LIFEtool.

<https://www.fhstp.ac.at/de/forschung/projekte/train-win-trainieren-und-lebensqualitaet-gewinnen>

<http://fitdaheim.com>

**Fotos:**

Tests mit Seniorinnen und Senioren, Credit: FH St. Pölten / Kerstin Lampel

Screenshot, Credit: AIT

**Über die Fachhochschule St. Pölten**

Die Fachhochschule St. Pölten ist Anbieterin praxisbezogener und leistungsorientierter Hochschulausbildung in den sechs Themengebieten Medien & Wirtschaft, Medien & Digitale Technologien, Informatik & Security, Bahntechnologie & Mobilität, Gesundheit und Soziales. In mittlerweile 17 Studiengängen werden mehr als 3.000 Studierende betreut. Neben der Lehre widmet sich die FH St. Pölten intensiv der Forschung. Die wissenschaftliche Arbeit erfolgt zu den oben genannten Themen sowie institutsübergreifend und interdisziplinär. Die Studiengänge stehen in stetigem Austausch mit den Instituten, die laufend praxisnahe und anwendungsorientierte Forschungsprojekte entwickeln und umsetzen.

**Informationen und Rückfragen:**

Mag. Mark Hammer

Fachverantwortlicher Presse

Marketing und Unternehmenskommunikation

T: +43/2742/313 228 269

M: +43/676/847 228 269

E: [mark.hammer@fhstp.ac.at](mailto:mark.hammer@fhstp.ac.at)

I: <https://www.fhstp.ac.at/de/presse>

Pressetext und Fotos zum Download verfügbar unter <https://www.fhstp.ac.at/de/presse>.

Allgemeine Pressefotos zum Download verfügbar unter <https://www.fhstp.ac.at/de/presse/pressefotos-logos>.

Natürlich finden Sie uns auch auf Facebook und Twitter: [www.facebook.com/fhstp](http://www.facebook.com/fhstp), [https://twitter.com/FH**\_**StPoelten](https://twitter.com/FH_StPoelten).

Sollten Sie in Zukunft keine weiteren Zusendungen der Fachhochschule St. Pölten wünschen, senden Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „Keine Presseaussendungen" an [presse@fhstp.ac.at](mailto:presse@fhstp.ac.at).