

Umsetzung des Alltags-Fitness-Tests (AFT) in Kommunen

Was ist der AFT?

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) ist ein motorischer Test, der für Personen **ab dem Alter von 60 Jahren** konzipiert und in den USA von den Wissenschaftlerinnen Professor Roberta Rikli und Professor Jessie Jones von der California State University in Fullerton unter dem Originaltitel „Senior Fitness Test“ entwickelt und im Jahr 2001 veröffentlicht wurde. Der Test besteht aus **sechs Teilaufgaben**, welche die Bereiche **Armkraft, Beinkraft, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit** sowie **Geschicklichkeit** umfassen. Der Test ermöglicht so eine einfache und aussagekräftige **Überprüfung der alltagsrelevanten Fitness** älterer Menschen, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich ist. Er zielt in erster Linie auf den durchschnittlichen älteren Menschen im Privathaushalt ab, nicht speziell auf Sportler und auch nicht auf Personen in Einrichtungen der Altenpflege.

Seit dem Jahr 2013 gibt es darüber hinaus eine Neuauflage, die erstmalig Fitnessstandards enthält, die **Prognosen** darüber erlauben, wie es aufgrund des aktuellen Funktionsniveaus um die **zukünftige Selbstständigkeit bis ins hohe Alter** bestellt ist.

Im deutschen Übungsleitermanual, welches vom DOSB im Juni 2015 veröffentlicht wurde, sind alle ausführlichen Testanleitungen und Normdaten sowie deren Interpretation enthalten. Außerdem zeigt das Manual individuelle Beratungsansätze hinsichtlich Bewegung und Sport im Alter auf. Unterstützend zur Ergebnisinterpretation können entweder die Teilnehmerbroschüren (inkl. Auswertungsdigramme) des DOSB oder selbst entworfene Feedback-Bögen verwendet werden (ein Beispiel ist im Anhang zu finden).

Übungsleiterbroschüre:

DOSB (2015). Der Alltags-Fitness-Test - Übungsleitermanual. Frankfurt am Main: Druckerei Pollinger.

Teilnehmerbroschüre:

DOSB (2015). Der Alltags-Fitness-Test – Ein Test für Frauen und Männer. Sind Sie auf dem richtigen Weg für ein selbstständiges Leben im Alter? Frankfurt am Main: Druckerei Pollinger.

Alle Broschüren stehen zum Download zur Verfügung unter <http://www.richtigfitab50.de/de/richtig-fit-ab-50/projekte/alltags-fitness-test/#dosbc42369>.



Was wird benötigt für den AFT?

Folgende Materialien werden zur Durchführung des AFT **mit einer Person** benötigt:

Testdurchführung

- Raum/Platz von mind. 3 Meter länge
- 1 bis 2 Tische (für Materialien, ausfüllen der Gesundheits-Checks, ...)
- Stuhl ohne Armlehne (Sitzfläche ca. 43 cm vom Boden), auch Klappstuhl möglich
- Maßband
- Meterstab
- Hütchen o. ä. Markierung
- Handzähler
- Stoppuhr
- Hanteln (2,3 kg und 3,6 kg)
amerikanische Gewichte; erhältlich über 3B Scientific in Hamburg (www.3bscientific.de)
- Klebeband (leicht abzureißen und nicht zu stark klebend), z.B. Kreppband oder Tape

Dokumentation (Vorlage im Anhang)

- Gesundheits-Check-Bogen (PAR-Q Test)
- Erklärung zur eigenverantwortlichen Teilnahme
- Erfassungsbogen
- Teilnehmerbroschüren mit Auswertungsdiagrammen oder Auswertungsbogen

Sonstiges

- Erste Hilfe-Utensilien
- Informationsmaterial (örtliches Sport- & Bewegungsangebot, ...)
- Stifte
- Getränke

Durchführung des AFT

Die Durchführung des **gesamten AFTs mit einer Testperson** dauert **ca. 15 Minuten** (in Abhängigkeit der körperlichen und geistigen Verfassung der Person). Die Testdurchführung sollte immer in einer **Eins-zu-Eins-Betreuung** statt finden. Es sollte entweder ein Testleiter mit einem Teilnehmer alle sechs Teilaufgaben hintereinander durchlaufen oder jede Teilaufgabe von einem festen Testleiter betreut werden, so dass die Teilnehmer alle Stationen selbstständig durchlaufen. Die Gestaltung kann je nach Anzahl verfügbarer Testleiter und/oder der Räumlichkeitsvoraussetzungen angepasst werden. Neben den Personen, die die praktische Testung durchführen, sollte immer **eine Person zusätzlich** vor Ort sein, die sich beispielweise um das korrekte Ausfüllen der Gesundheits-Check-Bögen kümmert oder für allgemeine Fragen der Teilnehmer zur Verfügung steht. Der **Gesundheits-Check-Bogen** bestehend aus 7 Fragen, welche von den Teilnehmern mit Ja oder Nein beantwortet werden müssen, fragt bestimmte Risikofaktoren (z.B. Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, usw.) ab. Durch eine **eigenverantwortliche Teilnahmeerklärung** bestätigen die Testpersonen, dass sie trotz bestehender Risikofaktoren an der Fitness-Testung auf eigene Verantwortung teilnehmen. Solch eine Erklärung sollte in jedem Fall ausgefüllt werden, um Haftungsansprüche für mögliche Schäden auszuschließen. Zu beachten ist hierbei, dass mit den angegebenen Daten vertraulich umgegangen und der Datenschutz zu jedem Zeitpunkt eingehalten werden muss. Die Erklärung zur eigenverantwortlichen Teilnahme ist im Übungsleitermanual vom DOSB im Anhang 1b zu finden. Ein Beispielbogen findet sich zudem im Anhang dieses Dokuments.

Vor der Testung sollte sich jeder Teilnehmer mit ein paar einfachen Übungen (z.B. Schulterkreisen, Ausfallschritt, usw.) **aufwärmen** - idealerweise unter Anleitung.

Empfehlenswert ist es, bei einer höheren Anzahl von Teilnehmern jede Station doppelt aufzubauen. Auf diese Weise können immer zwei Personen gleichzeitig an einer Station betreut werden. Die parallele Betreuung von zwei Teilnehmern durch einen Testleiter ist prinzipiell möglich, ist allerdings nur erfahrenen Testleitern zu empfehlen.

Um den Einfluss von Ermüdung weitgehend auszuschließen, sollte die Reihenfolge der einzelnen Tests, so wie sie in dem Übungsleitermanual des DOSB vorgegeben ist, eingehalten werden.

Eine ausführliche Beschreibung sowie Hinweise zur konkreten Durchführung der sechs Teilaufgaben findet sich ebenfalls im Übungsleitermanual des DOSB.

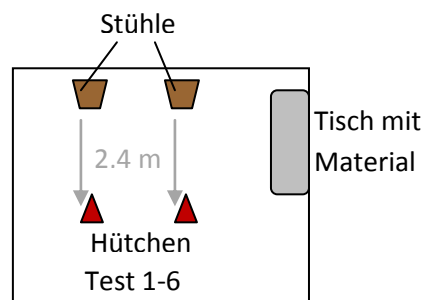
Tipps für die Durchführung des Ausdauertests

Der 2-Minuten-Kniehebelauf (Ausdauer) kann für viele Teilnehmer sehr anstrengend werden. Die Teilnehmer sollten darauf hingewiesen werden, dass sie den Test jederzeit abbrechen oder unterbrechen können, falls sie sich nicht wohlfühlen. Die Mitte zwischen Hüftknochen und Kniescheibe (= Mindestniveau, über das die Knie hinaus gehoben werden müssen) kann leicht mit einem flexiblen Maßband, anstatt mit einer Schnur, bestimmt werden. Empfehlenswert ist es, Getränke (Wasser) und einen Stuhl bereitzustellen.

Aufbau

Je nach Voraussetzung und Größe der Räumlichkeit kann die Testdurchführung unterschiedlich aufgebaut werden. Bei kleineren Räumen oder wenig Teilnehmern ist es beispielsweise möglich alle **sechs Testaufgaben an einer Station** zu absolvieren. Hierzu muss lediglich ein Stuhl (bzw. bei doppeltem Aufbau zwei Stühle) aufgebaut werden. Vor diesem Stuhl wird in exakt 2,4 Meter Entfernung ein Hütchen oder eine ähnliche Markierung aufgestellt (für den Geschicklichkeitstest). Alle Testaufgaben können so an ein und derselben Stelle durchgeführt werden. Bei diesem Aufbau ist es allerdings nur mit maximal ein bis zwei Personen gleichzeitig möglich den AFT durchzuführen. Für „Laufkundschaft“ ist dieser Aufbau deshalb eher weniger geeignet.

Raumbeispiel:

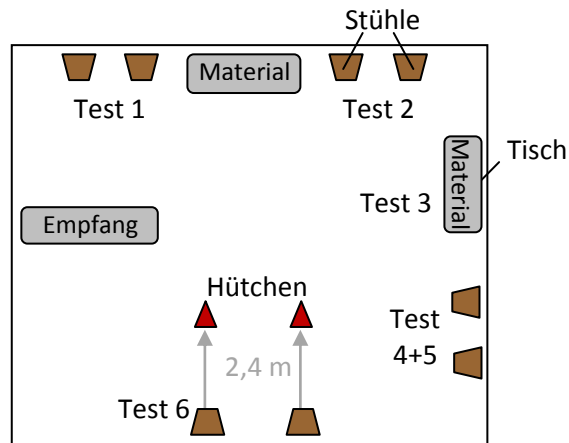


Falls es die Räumlichkeiten zulassen, können alternativ **alle Stationen einzeln** und als eine Art Zirkel aufgebaut werden. So wird die Durchführung des AFT entzerrt und mehrere Personen können gleichzeitig an unterschiedlichen Stationen getestet werden.

Es ist ebenfalls möglich, eine Mischung aus beiden vorherigen Varianten zu übernehmen, sodass z.B. Test 1+2 am selben Ort, Test 3 separat, Test 4+5 am selben Ort und Test 6 wieder separat durchgeführt werden. D.h. es werden **mehrere Stationen** aufgebaut, wobei **ein paar Tests aber an der selben Station** stattfinden.

ZU BEACHTEN: trotzdem Reihenfolge der Einzeltests beibehalten!

Raumbeispiel:



Einsatzmöglichkeit des AFT

Der Alltags-Fitness-Test lässt sich auf unterschiedliche Art und Weise umsetzen und auch in andere Veranstaltungen integrieren.

Der Alltags-Fitness-Test als eigene Veranstaltung

Der Alltags-Fitness-Test kann als eigene Veranstaltung durchgeführt werden. Es werden **ein oder zwei Test-Tage** festgelegt, zu denen Personen der entsprechenden Zielgruppe eingeladen werden. Die Einladung kann beispielweise über Handzettel, Plakate, Briefe o.ä. erfolgen. Die Veranstaltung selbst kann unterschiedlich umgesetzt werden:

Eine Möglichkeit ist es, einen **offenen Testtermin** anzubieten. Hierbei wird eine bestimmte Uhrzeit festgelegt, zu der jeder beliebig kommen kann. Hierbei sollte allerdings gewährleistet sein, dass genügend Testleiter vor Ort sind, um einen potentiellen Ansturm von größeren Teilnehmerzahlen auf einmal zu bewältigen.

Eine zweite Möglichkeit ist es, im Vorfeld mit den Teilnehmern **Uhrzeiten zu vereinbaren**. Dieses Vorgehen ist dann zu empfehlen, wenn nur eine geringe Anzahl an Testleitern zur Verfügung steht. Je Kapazität können zu einer Uhrzeit auch mehrere Personen eingeladen werden. Allerdings sollte man damit rechnen, dass die Teilnehmer sich nicht exakt an die vergebenen Zeiten halten. Aus diesem Grund sollten in jedem Fall Pufferzeiten eingeplant werden.

Der Alltags-Fitness-Test als Teil einer anderen Veranstaltung

Der Alltags-Fitness-Test kann aufgrund des geringen Materialaufwands und der schnellen Durchführung gut **in andere Veranstaltungen**, beispielsweise Gesundheitstage, integriert werden. Da jede Testaufgabe einzeln ausgewertet und interpretiert werden kann, ist es ebenfalls möglich nicht immer den **gesamten Test**, sondern nur **ein paar der Teilaufgaben** in die Veranstaltung einzugliedern. So könnte zum Beispiel, der für die meisten sehr anspruchsvolle, Ausdauerstest weggelassen werden.

Auch bei dieser Art von Umsetzung des AFT ist es möglich im Vorfeld feste Uhrzeiten mit den Teilnehmern zu vereinbaren. Besser ist es jedoch in diesem Rahmen die „Laufkundschaft“ anzusprechen. Da der AFT in Alltagskleidung absolviert werden kann, können vorbeilaufende Leute angesprochen werden und direkt am Fitnessstest teilnehmen. Das Testergebnis kann gut als Beratungsansatz für Bewegungsangebote dienen.

Quellen

Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (Hrsg.) (2015). *Der Alltags-Fitness-Test – Deutsches Übungsleitermanual*. Frankfurt am Main: Druckerei Luise Pollinger.

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (2007). *Leitlinie Vorsorgeuntersuchung im Sport*. Verfügbar unter http://www.dgsp.de/_downloads/allgemein/S1_Leitlinie.pdf.

ANHANG

(Beispiele, angelehnt an die DOSB-Broschüren)

Gesundheits-Check und Erklärung zur eigenverantwortlichen Teilnahme am Alltags-Fitness-Test

Bitte beantworten Sie die unten stehenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen.

1.	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN
2.	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN
3.	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN
4.	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN
5.	Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN
6.	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN
7.	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich aktiv sein sollten?	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN

Erklärung zur eigenverantwortlichen Teilnahme

Ich habe den Fragen des Gesundheits-Checks gelesen, verstanden und korrekt ausgefüllt. Auch wenn ich eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben sollte, ist es mein Wunsch an der Fitness-Testung teilzunehmen.

Ich nehme freiwillig an der Testung teil und bin mir darüber im Klaren, dass diese eine Verletzungsgefahr birgt.

Ich bestätige ausdrücklich, dass ich die Testaufgaben auf eigene Verantwortung durchführe.

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Alltags-Fitness-Test

Erfassungsbogen

Datum der Testung:

--	--	--	--	--	--

Allgemeine Fragen zur Person

Name: _____

Alter: _____

Geschlecht: männlich weiblich

Größe _____ cm

Gewicht _____ kg

Test	1. Versuch	2. Versuch	Kommentare
Beinkrafttest (30-Sekunden-Aufsteh-Test) Anzahl in 30 Sek.			
Armkrafttest (30-Sekunden-Armbeuge-Test) Anzahl in 30 Sek.			
Ausdauerstest (2-Minuten-Step-Test) Anzahl Knieheben rechts			
Hüftbeweglichkeitstest bei gestrecktem Bein L / R			
Schulterbeweglichkeitstest Obere Hand L / R			
Geschicklichkeitstest (Stand-Up-and-Go-Test)			

Ihr persönliches Ergebnis vom Alltags-Fitness-Test

Vergleich mit anderen Personen Ihres Alters und Geschlechts:

Für Ihr Alter sind Ihre Leistungen folgendermaßen zu bewerten:

	über- durchschnittlich*	durchschnittlich*	unter- durchschnittlich*
Beinkraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Armkraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hüftbeweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schulterbeweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geschicklichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Interpretation:

- überdurchschnittlich = 75% Ihrer Vergleichsgruppe haben schlechtere Ergebnisse
- durchschnittlich = 25% Ihrer Vergleichsgruppe haben bessere und 25% haben schlechtere Ergebnisse
- unterdurchschnittlich = 75% Ihrer Vergleichsgruppe haben bessere Ergebnisse als Sie

Ihre Fitness-Punkte:

Für jede durchschnittliche Leistung vergeben wir einen Fitnesspunkt, für jede überdurchschnittliche Leistung zwei Fitnesspunkte.

Sie haben demnach heute insgesamt _____ von 12 möglichen Fitnesspunkten erreicht.

Sollten Sie weniger als 6 Fitnesspunkte erreicht haben, empfehlen wir Ihnen, im Sinne Ihrer eigenen Gesundheit und zukünftigen Selbstständigkeit, etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun. Das Gesundheitsangebot der AOK Die Gesundheitskasse sowie unsere zahlreichen Kooperationsvereine bieten Ihnen hierfür eine Vielfalt an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten.

Frau/Herr _____ berät Sie gerne:

Kontakt

Ihre Prognose für das hohe Alter:

Nach heutigem Stand wären Sie in folgenden Bereichen auch mit 90 Jahren noch fit für ein selbstständiges Leben:

Beinkraft <input type="radio"/>		Ausdauer <input type="radio"/>
Armkraft <input type="radio"/>		Geschicklichkeit <input type="radio"/>

Für nicht markierte Bereiche empfehlen wir Ihnen gezielte Übungen, um eine Unselbstständigkeit im hohen Alter zu vermeiden – am besten Sie informieren sich in diesem Fall bei einer unserer Sportfachkräfte der AOK Die Gesundheitskasse vor Ort.