

Gesund fürs Leben



© Wiener Hilfswerk/ D. Nuderscher

Gesund fürs Leben – Projekt des Wiener Hilfswerks

Der Alltag kann im Alter sehr beschwerlich sein und ist nicht selten mit Schmerzen verbunden. Die Angst vor Stürzen kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Chronische Entzündungen, Mangelernährung und eine Abnahme der Muskelmasse können zu einer Schwächung des Körpers bis hin zu Gebrechlichkeit führen. Vermehrte Krankenhausaufenthalte und die Aufnahme ins Pflegeheim können die Folge sein. Verbesserungen sind jedoch möglich, und zwar nicht nur durch den Einsatz von Gesundheitsfachkräften.

Von 2013 bis 2016 führte das Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Dorner ein Forschungsprojekt durch. Demzufolge wirkten sich regelmäßige Hausbesuche, bei denen Kraftübungen und Ernährungsinformationen von geschulten, ehrenamtlichen Gesundheitsbuddys vermittelt wurden, positiv aus – und zwar sowohl auf den Gesundheitszustand gebrechlicher oder einer Vorstufe von Gebrechlichkeit betroffenen Personen, als auch auf jenen der Buddys.

Die Auswertung der Gesundheitsdaten der gebrechlichen Menschen (Durchschnittsalter 83 Jahre) zeigte, dass das Bewegungsprogramm in Kombination mit den Ernährungsgesprächen die Angst vor Stürzen um etwa 10 % verringerte. Die Handkraft nahm um ca. 22 % zu – was einer deutlichen Reduzierung der

Gebrechlichkeit entspricht. Die Ernährungsempfehlungen bewirkten bei den besuchten Personen einen um 25 % verbesserten Ernährungsstatus. Auch bei den Buddys (Durchschnittsalter 60 Jahre) verbesserte sich der Gesundheitszustand, wenn auch in geringerem Ausmaß.

Nachdem die Wirksamkeit des Programms wissenschaftlich bestätigt wurde und aufgrund des großen Bedarfs, startet nun das Wiener Hilfswerk das „Gesund fürs Leben“-Projekt, das von 2017 bis 2019 von der Wiener Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich gefördert wird. Es ist erneut so konzipiert, dass geschulte Gesundheitsbuddys (Mindestalter 50 Jahre) mit den von ihnen besuchten Personen (Mindestalter 60 Jahre) in deren Wohnung ein leichtes Training durchführen und über gesunde Ernährung im Alter sprechen. In den ersten drei Monaten finden die Hausbesuche der Buddys zweimal pro Woche statt, anschließend für weitere sechs Monate mindestens einmal pro Woche. Eine Weiterführung der Besuche ist selbstverständlich möglich.



© Wiener Hilfswerk/ D. Nuderscher

In den Schulungen wird den Gesundheitsbuddys Basiswissen vermittelt: gesundheitliche Aspekte des Alterns, Ernährung im Alter einschließlich Mangelernährung sowie psychologische Aspekte der Kommunikation im Umgang mit älteren, funktionell eingeschränkten Menschen. Zudem werden Mobilisierungs- und Kraftübungen mit und ohne Gymnastikband einstudiert. Die Schulung der Buddys erfolgt einerseits durch Mitglieder des ursprünglichen Projektteams der Medizinischen Universität Wien und andererseits durch jeweils eine Physiotherapeutin, Allgemeinmedizinerin und Ernährungswissenschaftlerin. Darüber hinaus wird eine E-Mail-Hotline eingerichtet, an die sich Gesundheitsbuddys bei Bedarf wenden können. Bei Fragen punkto Ernährung steht den Gesundheitsbuddys eine Ernährungswissenschaftlerin sowohl telefonisch als auch per E-Mail zur Verfügung.

Als Material für die Besuche werden Gymnastikbänder, Bewegungskalender (mit Abbildungen der Bewegungsübungen und entsprechenden Anleitungen) sowie Ernährungshandbücher zur Verfügung gestellt. Anhand eines Dynamometers wird außerdem die Handkraft gemessen.

Zur Absicherung der Buddys und zur Risikominimierung wird ein zweistufiger Auswahlprozess eingesetzt, der anhand ausgewählter Ausschlusskriterien eine Eignungseinschätzung durch den jeweiligen Hausarzt und ein Assessment durch eine Physiotherapeutin vorsieht.

Nähere Auskünfte über das Projekt und die Teilnahmemöglichkeit erhalten Sie bei Mag. Astrid Böhm unter 01 512 36 61-470 oder 0664 618 96 40 bzw. astrid.boehm@wiener.hilfswerk.at.

www.hilfswerk.at/wien/ehrenamt/freiwilliges-engagement/gesund-fuers-leben/