

Ernährungsoptimierung und Training bei gebrechlichen Personen durch geschulte Laien – ein Modell für die Zukunft?

Ernährungsoptimierung und Training bei gebrechlichen Personen durch geschulte Laien (Buddies) – ein Modell für die Zukunft?

Ein Modell für die Zukunft: die Einbeziehung von geschulten ehrenamtlichen Personen in die Betreuung gebrechlicher, noch selbstständig zu Hause lebender älterer Menschen. Im vorgestellten Projekt ist dieser Ansatz mit einem positiven Effekt für die Gesundheit und Lebensqualität der hochbetagten Personen verbunden.

Hintergrund

Laut aktuellen Studien sind 11 % der Österreicher über 65 Jahren gebrechlich („frail“). 41 % werden als prefrail eingestuft, befinden sich also in einer Vorstufe. Es wird davon ausgegangen, dass im Jahr 2050 etwa 356 000 Personen gebrechlich und 1,5 Millionen prefrail sein werden. Frailty (Gebrechlichkeit) ist ein geriatrisches Syndrom, das aus einer Kombination von Sarkopenie (geringe Muskulatur), Mangelernährung (Unter- oder Überernährung), chronischer Entzündung, niedrigem Aktivitätslevel und allgemeiner Erschöpfung besteht. Gebrechlichkeit ist mit Gesundheitsproblemen wie erhöhtem Sturzrisiko, erhöhter Morbidität und eingeschränkter Lebensqualität sowie vorzeitiger Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit assoziiert. Letzteres verursacht nicht nur Leid für die Betroffenen, sondern auch zusätzliche Kosten für das Gesundheitssystem. Es wurde gezeigt, dass eine Intervention in Form sozialer Unterstützung und Bewegungstherapie den Gesundheitszustand gebrechlicher Personen verbessert.

Fragestellung

Können soziale Unterstützung sowie die Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens unter Anleitung geschulter Laien die Gesundheit subjektiv und messbare Gesundheitsparameter objektiv positiv beeinflussen?

Design und Methode

Randomisierte, kontrollierte Studie.

Dauer: 24 Wochen (12 Wochen Intervention vs. Kontrollgruppe und 12 Wochen Intervention in beiden

Gruppen). Population: selbstständig zu Hause lebende gebrechliche/mangelernährte Personen über 65 Jahren (n=80). Intervention: Die gebrechlichen Personen wurden zweimal wöchentlich zu Hause von ehrenamtlichen, geschulten Laien (Buddies) besucht. Fokus: gemeinsames Krafttraining und die Diskussion von im Alter relevanten Ernährungsaspekten (z.B. energie- bzw. eiweißreiche Ernährung sowie Trinken).



Gemeinsames Training zuhause.

Vorläufige Ergebnisse der Studie

Die Intervention während der ersten 12 Wochen führte zu einer signifikanten Verbesserung der Handkraft um 2,3 kg, einer signifikanten Reduktion des Frailty-Status (SHARE-FI Score) und des Mangelernährungsrisikos (MNA Score). Die körperliche Aktivität (PASE Score), die Lebensqualität (WHOQOL Score) und die Angst vor Stürzen (FES-I Score) verbesserten sich ebenfalls signifikant.

Schlussfolgerungen

Neben der Verbesserung der Funktionalität und Lebensqualität der besuchten Menschen zeigt das Projekt, dass geschulte Freiwillige effektive Mitspieler in der ganzheitlichen Betreuung von zu Hause lebenden hochbetagten, gebrechlichen Menschen sein können.

Nachhaltigkeit der Forschung

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Projekte landen viel zu häufig in einer Schublade, ohne nachhaltig im

Gesundheitssystem implementiert zu werden. Um dieser Vorgangsweise entgegenzuwirken, wurde eine „Nachhaltigkeitskonferenz“ veranstaltet. Teilnehmer waren vor allem Entscheidungsträger von gesundheits- und sozialverantwortlichen Institutionen. Im Rahmen der Konferenz wurde das Projekt einschließlich der Ergebnisse vorgestellt. Die Gruppe der Buddies hat die Erfahrungen mit dem Projekt aus ihrer Sicht beleuchtet. Anschließend wurde intensiv diskutiert, welche Möglichkeiten der Implementierung in bestehende Organisationsformen vorstellbar und machbar sind.

Gefördert wurde das Projekt durch den Wiener Wissenschafts- und Technologiefonds (LS12-039, 2012). Das Projekt wurde mit dem Wiener Gesundheitspreis 2015 ausgezeichnet und hat den ersten Preis in der Kategorie „Gesund in Grätzel und Bezirk“ gewonnen.

von Eva Luger, BSc MSc^a, Ass.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Thomas Ernst Dorner, MPH^a und Priv.-Doz. Mag. Dr. Karin Schindler^b

eva.luger@meduniwien.ac.at

thomas.dorner@meduniwien.ac.at

karin.schindler@meduniwien.ac.at

^a Institut für Sozialmedizin, Zentrum für Public Health, Medizinische Universität Wien

^b Klin. Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, Universitätsklinik für Innere Medizin III, Medizinische Universität Wien