

GESUND FÜRS LEBEN

Kurzbeschreibung Pilotprojekt (2017-19)

Wissenschaftliche Grundlage: Studie der Medizinischen Universität Wien (2013-16)

Im Rahmen einer Interventionsstudie der Medizinischen Universität Wien, gefördert vom Wiener Wissenschafts-, Forschungs- und Technologiefonds in Kooperation mit dem Wiener Hilfswerk und der Sportunion, wurden zwischen 2013 und 2016 Personen ab 50 Jahren untersucht, die als ehrenamtliche „Gesundheitsbuddys“ die Gesundheit von älteren mangelernährten und gebrechlichen Menschen verbessern halfen. Kernelemente der Maßnahme um Gebrechlichkeit vorzubeugen sind körperliches Training, Ernährungsberatung und soziale Unterstützung. Gesundheitsdaten wurden vor der Intervention, nach 12 Wochen und nach sechs Monaten gemessen und danach statistisch ausgewertet. Dabei wurde die Wirksamkeit dieses Programms wissenschaftlich bestätigt.

Pilotprojekt (2017-19)

Auf der Basis der erwähnten Studie wurde ein Umsetzungsprojekt gestartet, das vom Fonds Gesundes Österreich und der Wiener Gesundheitsförderung im Zeitraum von 1. Mai 2017 bis 31. Juli 2019 gefördert wurde.

Dabei machten geschulte freiwillige Gesundheitsbuddys mit den von ihnen besuchten Personen in deren Wohnung körperliche Übungen und sprachen über Ernährung. Drei Wirkfaktoren waren dabei entscheidend: Sozialer Kontakt, Bewegung und Ernährung. Die Anzahl der Besuche, die jeweils ca. 1,5 Stunden dauerten, erfolgte 2-mal pro Woche in den ersten drei Monaten, anschließend 1-mal pro Woche für sechs Monate. Eine Fortsetzung über einen längeren Zeitraum war möglich und wurde auch von einigen Teilnehmenden genutzt. Mit der Verankerung des Projekts in den Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerk war die Grundlage dafür gegeben, dass die mit Projektabschluss vorhandenen Paare (Buddys und Besuchte) weiter betreut werden konnten.

Die Auswahl der Personen, die besucht werden wollten, erfolgte in zwei Schritten: 1. Zustimmung des Hausarztes/der Hausärztin und 2. physiotherapeutisches Assessment. Beide Aktivitäten haben sich zur Minimierung der Risiken bewährt. Die mit diesem Projekt erreichte Zielgruppe hatte ein durchschnittliches Alter von 81 Jahren. Nach erfolgter Zustimmung und Physio-Freigabe erfolgte ein Hausbesuch durch die/den Freiwilligenkoordinator/in des Wiener-Hilfswerk-Freiwilligenmanagements zum Kennenlernen und Abklären der weiteren Schritte und individuellen Bedürfnisse.

Die Aufnahme und Vorbereitung der Gesundheitsbuddy für den Freiwilligeneinsatz erfolgte über 4 Schulungsabende, sowie ein persönliches Aufnahmegespräch. Über das Einzelgespräch wurden Eignung und individuelle Präferenzen für den Einsatz erfasst.

Wesentlicher Schritt war das Matching zwischen Gesundheitsbuddy und der besuchten Person. Sobald sich ein Buddy fand, der einen zumutbar langen Anfahrtsweg hatte und der bei der Aufnahme angegeben hatte, dass er mit den vorhandenen Bedingungen einverstanden wäre (Raucher, Haustiere, ...), fand ein weiterer Hausbesuch durch die/den Freiwilligenkoordinator/in statt, bei dem der Buddy der besuchten Person vorgestellt und der Kontakt hergestellt wurde. Hierbei kam der Dynamometer zur Messung der Handkraft zum Einsatz, um einen Baseline-Vergleichswert für spätere Messungen zu haben. Sobald einige Übungszeit verstrichen war, konnten sich die Buddys ein Dynamometer bei der zentralen Projektkoordination ausborgen. Damit konnten sie Veränderungen sichtbar machen und die Teilnahmemotivation aufrechterhalten bzw. wieder anregen.

Die Zielsetzung von 200 Paaren wurde Anfang 2019 erreicht. Da das Projekt von den Medien gerne aufgegriffen wurde, konnten in zwei Jahren Laufzeit über Printmedien und Fernsehbeiträge etwa 1,7 Mio. Menschen erreicht werden.

Das Projekt wurde 2019 erfolgreich abgeschlossen.