

Gesund fürs Leben

Ein Gesundheitsförderungsprojekt für Ältere



Informationsblatt für Hausärztinnen und -ärzte

Laut aktuellen Studien sind 10,8 % der Österreicher/innen über 65 Jahren gebrechlich und 40,7 % von einer Vorstufe der Gebrechlichkeit (Frailty) betroffen. Für Wien bedeutet das, dass ca. 33.000 Wiener/innen über 65 Jahren als frail und ca. 124.000 als prefrail einzustufen sind. Gebrechlichkeit geht mit einem erhöhten Risiko für den Verlust von Selbständigkeit und Autonomie einher. Es kommt zu allgemeinen Einbußen der Lebensqualität, erhöhtem Sturzrisiko, vermehrten Krankenhauseinweisungen und Aufnahmen in Pflegeheimen bis hin zu erhöhter Sterblichkeit.

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 von 2013 bis 2016 Personen ab 50 Jahren untersucht, die als ehrenamtliche „Gesundheitsbuddys“ die Gesundheit von älteren mangelernährten und gebrechlichen Menschen verbessern halfen. Gesundheitsdaten wurden sowohl bei den gebrechlichen Menschen (Alter Ø 83 Jahre) als auch bei den Buddys (Alter Ø 60 Jahre) vor der Intervention, nach zwölf Wochen und nach sechs Monaten gemessen und danach statistisch ausgewertet (siehe Literatur):

Ergebnisse bei gebrechlichen Teilnehmer/innen

- Die Auswertung der Daten zeigte signifikante Verbesserungen der Handkraft – ein zentraler Indikator für Gebrechlichkeit – und der Lebensqualität.
- Zwischen der ersten Messung vor Beginn der Besuche und der zweiten Messung nach drei Monaten stellten sich signifikante Unterschiede in der körperlichen Leistungsfähigkeit und bei der Angst vor Stürzen zwischen den beiden Gruppen heraus. Die körperliche Leistungsfähigkeit nahm bei der Interventionsgruppe im Unterschied zur Kontrollgruppe deutlich zu.
- Alles in allem zeigt diese Studie, dass geschulte Laien (ehrenamtliche Gesundheitsbuddys) in der Lage sind, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von gebrechlichen und/oder mangelernährten Menschen signifikant zu verbessern.

Ergebnisse bei Gesundheitsbuddys

- Wegen des hohen Ausgangsniveaus ihres Gesundheitszustands zeigten sich bei den Buddys in weniger Bereichen signifikante Verbesserungen. Bei der Hand- und Beinkraft jedoch verbesserten sich die gemessenen Werte zwischen der ersten Messung vor Beginn der Besuche und der zweiten Messung nach drei Monaten deutlich.
- Aufgrund dieser Ergebnisse kann auch bei den Gesundheitsbuddys von gesundheitlichen Verbesserungen durch dieses Projekt ausgegangen werden, wenn auch nicht in so vielen Bereichen und in so hohem Ausmaß wie bei den gebrechlichen Teilnehmer/innen.

Aufgrund der vorliegenden positiven Evidenz der Wirksamkeit von Hausbesuchen geschulter Ehrenamtlicher und wegen des großen Bedarfs startet das Wiener Hilfswerk ein Umsetzungsprojekt, das von 2017 bis 2019 von der Wiener Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich gefördert wird.

Auch bei diesem Projekt geht es um die Verbesserung des Gesundheitszustandes von gebrechlichen Menschen im Alter von 60+ und von Ehrenamtlichen im Alter von 50+. Es ist erneut so aufgebaut, dass geschulte Gesundheitsbuddys mit den von ihnen besuchten Personen in einem 1:1-Setting in deren Wohnung (nicht im Pensionistenwohnhaus oder Pflegeheim) körperliche Übungen machen und über Ernährung sprechen. Die körperlichen Übungen bestehen wie im Forschungsprojekt aus Mobilisierungsübungen und einem anschließenden Zyklus aus sechs einfachen Kraftübungen mit und ohne Theraband, der zweimal wiederholt wird.

Bei der Aufnahme der gebrechlichen Personen ist zur Absicherung der Buddys und zur Risikoverkleinerung ein zweistufiger Auswahlprozess geplant, der anhand ausgewählter Ausschlusskriterien eine Eignungseinschätzung durch die jeweilige Hausärztin / den jeweiligen Hausarzt und ein Assessment durch eine Physiotherapeutin vorsieht. Die Schulung der Buddys wird überwiegend durch Mitglieder des ursprünglichen Projektteams der Medizinischen Universität Wien durchgeführt.

Für den Zeitraum zwischen Mitte 2017 und Mitte 2019 ist die Aufnahme von 200 Gesundheitsbuddys und 200 gebrechlichen Personen geplant. In der ersten, drei Monate dauernden Phase finden die Hausbesuche der Buddys zweimal pro Woche statt, anschließend für weitere sechs Monate mindestens einmal wöchentlich. Wie auch schon beim Forschungsprojekt ist eine Weiterführung der Besuche anschließend möglich.

Literatur

Haider S, Dorner TE, Luger E, Kapan A, Titze S, Lackinger C, Schindler K (2017) Impact of a Home-Based Physical and Nutritional Intervention Program Conducted by Lay-Volunteers on Handgrip Strength in Prefrail and Frail Older Adults: A Randomized Control Trial. PLoS ONE 12(1): e0169613. doi:10.1371/journal.pone.0169613

Haider S, Luger E, Kapan A, Titze S, Lackinger C, Schindler K, Dorner TE (2016) Associations between daily physical activity, handgrip strength, muscle mass, physical performance and quality of life in prefrail and frail community-dwelling older adults. Quality of Life Research. doi 10.1007/s11136-016-1349-8

Kapan A, Luger E, Haider S, Titze S, Schindler K, Lackinger C, Dorner TE (2017) Fear of falling reduced by a lay led home-based program in frail community-dwelling older adults: A randomised controlled trial. Archives of Gerontology and Geriatrics, 68, 25–32.

Luger E, Dorner TE, Haider S, Kapan A, Lackinger C, Schindler K (2016) Effects of a Home-Based and Volunteer-Administered Physical Training, Nutritional, and Social Support Program on Malnutrition and Frailty in Older Persons: A Randomized Controlled Trial. JAMDA, 17, 671.e9-671.e16.

Luger E, Haider S, Kapan A, Schindler K, Lackinger C, Dorner TE (2016) Association between nutritional status and quality of life in (pre)frail community-dwelling older persons. The Journal of Frailty & Aging, 5 (3), 141-148.