



MITGETRAGEN VON:



AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

GESUND FÜRS LEBEN

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung im Alter

Tagung Aktives Altern in Südtirol am 22.09.2023

Reinhard Mahlkecht Genossenschaft Wohnen im Alter

reinhard.mahlkecht@wk-cb.bz.it

Gesund fürs Leben: Idee und Initiative



DAS „GESUND FÜRS LEBEN“ - PROJEKT BAUT AUF EINER STUDIE DER MEDIZINISCHEN UNIVERSITÄT WIEN AUF

Die Studie (2013 - 2016, Projektleiter: Prof. Dr. Thomas Dorner) zeigte, dass geschulte ehrenamtliche Gesundheitspartner in der Lage sind, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von gebrechlichen oder körperlich geschwächten Menschen signifikant zu verbessern.

KÖRPERLICHE SCHWÄCHEN IM ALTER

In Südtirol leben derzeit ca. 98.000 über-65-jährige Menschen, wovon 75% unter einer oder mit zunehmendem Alter auch mehreren chronischen Erkrankungen leiden. Dies bedeutet ein gesteigertes Risiko für den Verlust von Selbstständigkeit. Es kommt zu einem erhöhten Sturzrisiko, vermehrten Krankenhauseinweisungen und teilweise zu Aufnahmen in Pflegeheimen.

TRANSFER NACH SÜDTRIOL

Mit Unterstützung des Wiener Hilfswerk durch die Genossenschaft „Wohnen im Alter“ und Förderung durch die Abt. Soziales / Amt für Senioren und Sozialsprengel

Gesund fürs Leben: das Angebot



SIE WÜNSCHEN SICH MEHR KRAFT FÜR DEN ALLTAG?

Die Genossenschaft Wohnen im Alter setzt geschulte ehrenamtliche Gesundheitspartner ein, die das Gesundheitsprogramm durchführen. Sie machen kostenlose Hausbesuche und leiten ein einfaches Training an. Außerdem geben sie Ernährungstipps, um die Muskelkraft zu steigern.

SIE MÖCHTEN TRAINIEREN?

Ihr Gesundheitspartner kommt in den ersten drei Monaten zweimal pro Woche zu Ihnen. Danach trainieren Sie weitere sechs Monate gemeinsam einmal pro Woche. Gerne können Sie anschließend mit Ihrem Gesundheitspartner weiter trainieren.

Bitte beachten Sie: Die Besuche der Gesundheitspartner ersetzen keine Therapie!

IHRE VORAUSSETZUNGEN

- Mindestalter 60 Jahre
- Sie wohnen in Südtirol
- Sie leben in Ihrer eigenen Wohnung, nicht im Seniorenwohnheim oder Pflegeheim

Gesund fürs Leben: die Freiwilligen



SIE WOLLEN GESUNDHEITSPARTNER WERDEN?

Die Genossenschaft Wohnen im Alter sucht Menschen ab 50 Jahren, die nach einer Einschulung zu älteren Personen nach Hause gehen, mit Ihnen Bewegungsübungen machen und Ernährungstipps geben. Nutzen Sie die Gelegenheit, dabei auch gleich Ihre eigene Fitness zu verbessern und wertvolle Tipps zu erhalten.

DAS AUSMASS IHRES FREIWILLIGEN EINSATZES

2 Besuche pro Woche (ca. 1,5 Stunden) über einen Zeitraum von 3 Monaten, danach ein wöchentliches Treffen für weitere 6 Monate. Bei Interesse natürlich auch gerne länger.

Gesund fürs Leben: die Freiwilligen



DAS WÜNSCHEN WIR UNS VON IHNEN

- Teilnahme an 4 dreistündigen Schulungen
- Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, sich auf die Lebensumstände einer älteren Person einzustellen

DAS BIETEN WIR IHNEN

- Haftpflicht- und Unfallversicherung
- Kostenlose Weiterbildungsseminare
- Erfahrungsaustausch und Supervision

Gesund fürs Leben: das Netzwerk

- Koordination durch die Genossenschaft „Wohnen im Alter“
- Kontakt und Auswahl der Senioren durch den KVW
- Koordination und Begleitung der Freiwilligen durch das Weiße Kreuz EO
- Mitarbeit von Physiotherapeuten und Ernährungsberaterinnen



Gesund fürs Leben: Rückblick auf das erste Projekt 2022-2023



- 15 Gesundheitspartner und 16 Seniorinnen haben das Projekt abgeschlossen
- Hoher Zufriedenheitsgrad bei allen Beteiligten
- Die Mehrheit der Beteiligten wünscht sich eine Weiterführung des Angebotes
- Für viele Gesundheitspartnerinnen war das Projekt ein Einstieg in freiwilliges Engagement
- Koordinierungsaufwand ist nicht unerheblich, eine ständige Begleitung der Freiwilligen muss gewährleistet sein
- Wichtig sind zeitliche Meilensteine, um den individuellen Projektcharakter aufrecht zu erhalten

Gesund fürs Leben 2.0: Ausblick 2023 – 2024



- Weiterführung des Angebotes für die Senioren aus dem Projekt 2022 - 2023
- Schaffung des Angebotes für 40 weitere „Tandems“
- Entwicklung von Fortbildungen und Aufbauprogrammen
- Versuchsweise Implementierung digitaler Technologien (vor allem Tablets zur zeitsparenden Einbeziehung der Physiotherapeuten)
- Entwicklung didaktischen Materials (Handbücher, Videoclips..)
- **Schaffung der Voraussetzung dieses Projekt/Angebot zu konsolidieren und einer breiteren Zielgruppe mit diversen Partnern zugänglich zu machen**



DANKE!

- an die Freiwilligen für ihre Zeit und ihr Engagement
- an die Senioren und ihren Angehörigen für das Vertrauen
- an die Landesverwaltung Abt. Soziales /Amt für Senioren und Sozialprengel für die Förderung und Unterstützung