

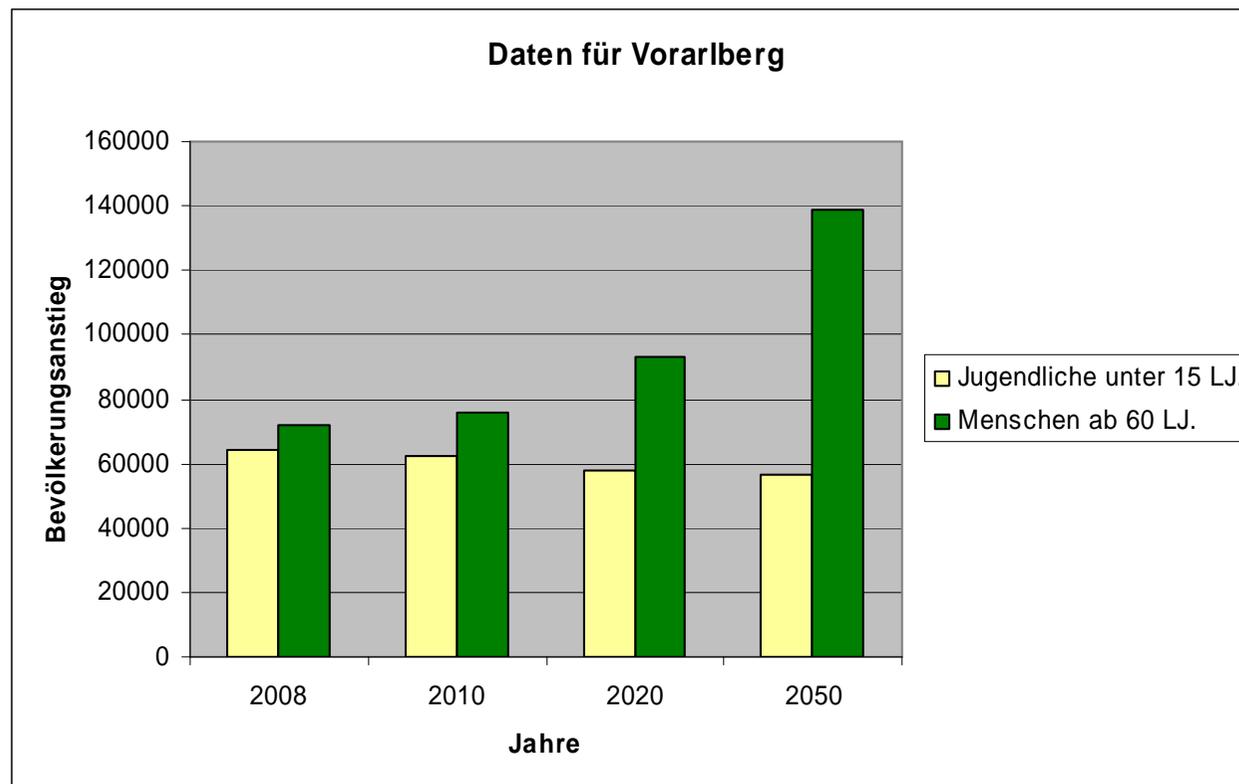


Pilotprojekt: Kleeblatt

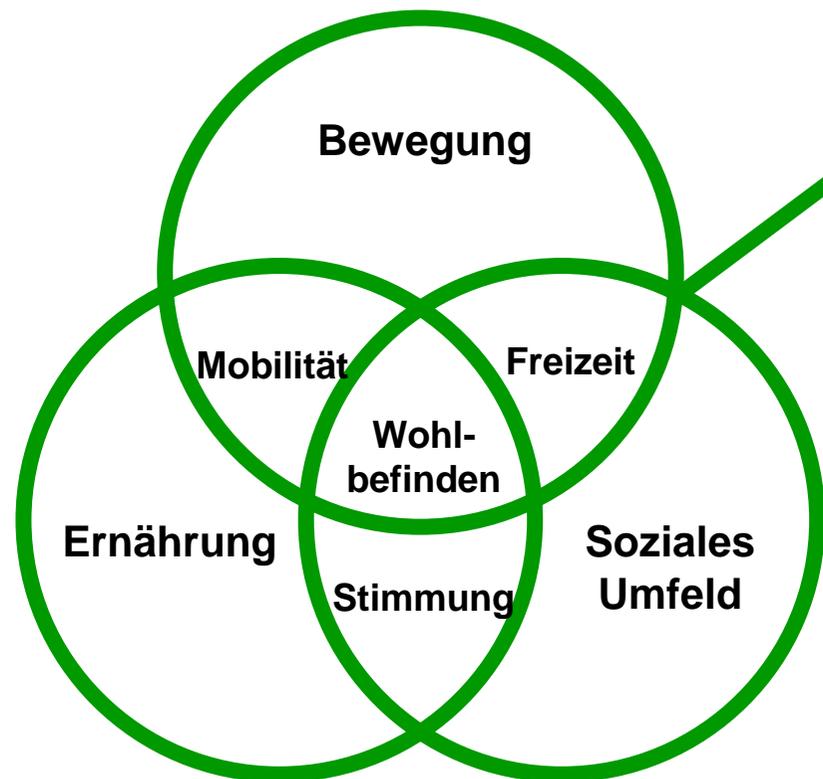
Ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm
für Seniorinnen und Senioren

Mag. Michaela Mayrhofer
aks Gesundheitsvorsorge GmbH

Ausgangssituation



Ganzheitliches Gesundheitsprogramm



Quelle: „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“, Meier-Baumgartner, Dapp, Anders

Ziele

- » Lebensqualität solange wie möglich zu erhalten
- » den sozial aktiven Lebensstil fördern
- » Neuentstehung von Krankheit vorzubeugen, um langfristig Pflegebedürftigkeit zu vermeiden bzw. hinauszuzögern
- » Kosten im Gesundheitssystem einzusparen
- » Aufbau eines Netzwerkes mit Gemeindeangebote

Maßnahmen

- » Lebensstilanalyse

- » Empfehlungen für:
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Sozialen Bereich
 - Medizinische Vorsorge

- » Gemeindeangebote mit einbeziehen

Zielgruppe

- » selbstständig lebende, mobile Menschen ab 60 J.

- » Personen:
 - die allgemein unter Bewegungsmangel leiden
 - mit leichten Beschwerden am Bewegungsapparat
 - schlechter Herz-Kreislaufleistung
 - mangelnden Stressmanagementtechniken

- » Ausschlusskriterien:
 - Pflegebedürftigkeit
 - Demenz
 - Chronische Krankheit im Endstadium

Öffentlichkeitsarbeit

- » Informationen:
 - Folder
 - Artikel
- » Gemeinde
- » ÄrztInnen
- » Seniorenverbände
- » Senioren-TanzlerInnen
- » AOP-TrainerInnen
- » Ärztekammer
- » VGKK

Vorbereitung

- » Gespräche mit den Kontaktpersonen

- » Recherche der Gemeindeangebote

- » Einladungsschreiben:
 - Anmeldung
 - Fragebogen
 - Wegbeschreibung

Interdisziplinäre Team



- » Arzt
- » Ernährungswissenschaftlerin
- » Sportwissenschaftler
- » Pädagogin/Psychologin
- » Sachbearbeiterin

Veranstaltung

- » halber Tag Schulung
- » max. 12 TeilnehmerInnen

- » Begrüßung
- » Impulsreferate zu den Fachbereichen
- » Austausch & Information in Kleingruppen
- » Reflexion
- » Verabschiedung
- » Individuelles Empfehlungsschreiben

Bereich Bewegung

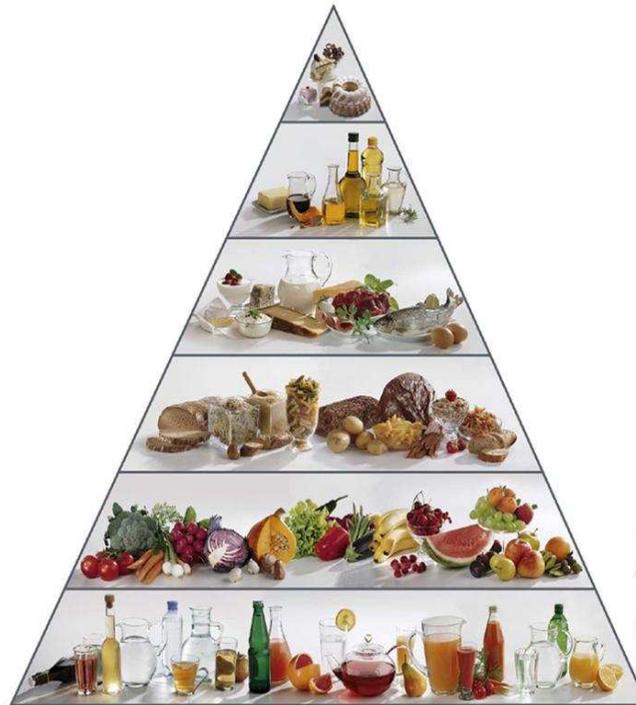


Ziel:

Förderung von

- » Kraft
- » Ausdauer
- » Geschicklichkeit
- » Bewegung

Bereich Ernährung



Ziel:

Bewusstsein und Motivation
für gesunde Ernährung

- » Lebensmittelpyramide
- » Lebenselixier Wasser
- » "5-mal-am-Tag"
- » Gesunde Lebensmittel

Bereich Soziales



Ziel:

Förderung und Erhalt des sozialen Kapitals

» Lebensthemen:

- Unabhängigkeit
- Geistige Fähigkeit
- Beziehungen
- Ehrenamt
- Freizeit u. v. m.

Medizinische Vorsorge



- Ziel: Information und
Bewusstseinsbildung für
- » Aktive
Gesundheitsförderung
 - » Vorsorgeuntersuchungen
 - » Impfung

Empfehlungsschreiben

- » Individuell abgestimmt
- » Inklusive den Beratungsergebnissen
- » Persönliche Empfehlungen für den Alltag
- » Konkrete Angebote aus der Umgebung

Qualitätssicherung

- » aks Gesundheitsvorsorge GmbH
- » Evaluierung:
Univ.-Prof. Mag. Dr. Hanno Ulmer
Medizinische Statistik
Medizinische Universität Innsbruck
- » Standardisiertes Telefoninterview
- » Zeitpunkte:
 - nach 6 Monaten (T1)
 - nach eineinhalb Jahren (T2)

Das Projekt

- » wird gefördert durch die Mittel:



und durch

- » die Unterstützung der beteiligten Gemeinden

» Danke für Ihre Aufmerksamkeit

