

# Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

*Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ - zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.*

<b>Projektnummer</b>	2606
<b>Projekttitel</b>	<b>DemenzFit – Prophylaxeprogramm für Demenzrisiko</b>
<b>Projektträger/in</b>	ASKÖ
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	32
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	Personen 50Plus
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	150 TrainerInnen, 50 MultiplikatorInnen, 300 Personen aus der Zielgruppe
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	MAS Demenzservicestellen, Rotes Kreuz, Seniorenzentren, Gemeinden Linz-Wels-Michldorf-Wilhering-Mauthausen
<b>Autoren/Autorinnen</b>	Mag.Thomas Kissler
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	<a href="mailto:t.kissler@askoe-ooe.at">t.kissler@askoe-ooe.at</a>
<b>Weblink/Homepage</b>	<a href="http://www.askoe-ooe.at">www.askoe-ooe.at</a>
<b>Datum</b>	14. November 2017

## 1. Kurzzusammenfassung

„DemenzFit“ – *Prophylaxeprogramm für Demenzrisiko* versteht sich als innovatives Fitness- und Gesundheitsförderungsprojekt für die Generation 50Plus. Die grundlegenden Anforderungen für eine erfolgreiche nachhaltige Demenzprophylaxe - Bewegung des Körpers und Forderung des Gehirns - wurden in Form der neuen Disziplin des „Brainwalking“ umgesetzt. Im Zuge des 2-jährigen Projekts wurden dazu verschiedene Maßnahmen umgesetzt:

### **Schulungsveranstaltungen**

Ansprechpersonen in den Demenzvorsorgestellen, Seniorenzentren, Seniorenclubs, betreubarem Wohnen, wurden auf das Thema Fitness- und Gesundheitsförderung, und in weiterer Folge das Durchführungsinstrument Brainwalking geschult, um die Anleitung der Brainwalks für interessierte Personen zu ermöglichen.

### **Brainwalkfit-Strecken**

In Oberösterreich wurden fünf Demenzvorsorge Strecken errichtet, die an die lokalen Gegebenheiten angepasst sind. Die Strecken wurden nachhaltig durch Beschilderungen und weiterführenden Übungsbeispielen im nahen Umfeld des Settings Seniorenwohnheim und Seniorenclub entwickelt, und der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

### **Modelleinheiten Bewegungsgruppen**

Durch die Vernetzung mit dem Verein MAS Demenzvorsorge, Seniorenzentren und anderen Partnern wurden Personen gefunden, die nachhaltig in ehrenamtlicher Tätigkeit die Brainwalking Gruppen fortführen. Die Bewegungsgruppen im Umfeld der Seniorenzentren, Seniorenclubs, betreubaren Wohneinrichtungen können somit langfristig durchgeführt werden. Im Zuge von 50 Modelleinheiten wurde den zukünftigen MultiplikatorInnen zahlreiches Übungsgut für die Umsetzung als Brainwalktreffeiter mitgegeben.

Die Bewegungsstrecken wurden von der Zielgruppe sehr positiv angenommen. Es zeigt sich, dass niederschwellige Maßnahmen die offen gestaltet sind, ein probates Mittel in der Zielgruppenerreichung darstellen. Die praxisnahen Schulungen für MultiplikatorInnen wurden positiv bewertet. Die neu entstandenen Bewegungsangebote sind nicht quantifizierbar, es zeigt sich jedoch, dass die transportierten Inhalte von den TeilnehmerInnen in ihrer praktischen Arbeit vielfältig eingesetzt werden.

## 2. Projektkonzept

Präventive Maßnahmen zur Vorbeugung einer Altersdemenz sind auf unterschiedlichen Ebenen möglich. Die Idee eines niederschweligen und einfachen Bewegungsprogrammes lokal im Stadtteil, und speziell für die Zielgruppe, der von dementiellen Erkrankungen betroffenen Personen, entstand im Heidelberger Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“. Statistische Hochrechnungen zeigten, dass die Zahl der an Demenz erkrankten Personen in den nächsten Jahrzehnten rapide zunehmen wird. Neue Studienergebnisse belegen eindeutig, dass eine Verknüpfung von körperlicher Bewegung mit zeitgleicher Forderung der zerebralen Funktionen ein mögliches Mittel in der Demenprophylaxe darstellt. Aufgrund der Datenlage wurden diese Erkenntnisse in einem Projekt aufgegriffen, und mittels neuer Umsetzungsstrategie realisiert.

### **Gesundheitliche Chancengerechtigkeit**

Gesundheitsförderung lokal, zugänglich für alle stand bei diesem Bewegungsprogramm im Mittelpunkt. Die öffentliche Zugänglichkeit der Bewegungsstrecken auf frei zugänglichen Wegen ermöglicht dies. Die Bereitstellung der Information auf Beschilderungen direkt, bzw. von zusätzlichen Informationen über MultiplikatorInnen, ermöglicht die Information kostenlos und niederschwellig für jeden einzelnen.

### **Zielgruppenorientierung**

Die Bedürfnisse der Zielgruppe 50Plus wurden berücksichtigt. Eine moderat ausdauernde Bewegungsform in der Natur ermöglicht einfach die Bewegung. Die Hemmschwelle wurde niedrig gehalten, da

keine Bewegungserfahrungen notwendig sind. Der Faktor Bewegung in der Natur motiviert zusätzlich zur Bewegung.

#### **Vernetzung**

Die Vernetzung wurde durch die Zusammenarbeit mit Demenzvorsorgestellen, Freiwilligenorganisationen, BewegungstrainerInnen von Sportvereinen, dem Sportdachverband als Schnittstelle und den Einrichtungen Aktivclub, Tageszentrum und Seniorenwohnheim sowie den Gemeinden Linz, Wels, Micheldorf, Wilhering und Mauthausen optimal ermöglicht.

#### **Nachhaltigkeit der Veränderungen**

Die Bewegungstrecken können langfristig besucht und benutzt werden. Die Informationen zur Thematik werden durch die ASKÖ Oberösterreich weiterführend zur Verfügung gestellt. Mit den erarbeiteten Bildungsinhalten werden zukünftig weitere MultiplikatorInnen geschult.

### **3. Projektdurchführung**

In der Projektlaufzeit wurden 5 Bewegungstrecken entwickelt und in den Gemeinden (Linz, Wels, Micheldorf, Wilhering, Mauthausen) errichtet. In 7 Schulungsmaßnahmen wurden 120 MultiplikatorInnen geschult die das Thema in ihr Setting weitertragen und die gewonnen Erkenntnisse anwenden. In 5 Kickoff Veranstaltungen wurden die Strecken der Öffentlichkeit vorgestellt und den Gemeinden offiziell übergeben. Eine Übungsbroschüre ist in gedruckter Form bei den ProjektpartnerInnen, bzw. in digitaler Version auf Anfrage bei der ASKÖ Oberösterreich verfügbar. Im Zuge des Projekts konnten wichtige Kooperationen geschlossen werden: Rotes Kreuz, MAS Demenzservicestelle, ULF – Unabhängiges Landesfreiwilligen Zentrum, Landespflegedienst, Seniorenzentren Linz GmbH. und den Partnergemeinden. Aufgrund der Rückmeldungen der ProjektpartnerInnen werden die geschulten Inhalte sehr unterschiedlich eingesetzt und benutzt um die tägliche Arbeit im Feld der Demenzprophylaxe zu bereichern.

### **4. Evaluationskonzept**

Um einen objektiven Blick auf die umgesetzten Maßnahmen zu erhalten wurde für das Projekt eine externe Evaluation beauftragt. Für die Durchführung der Evaluation wurden 3 Fokusgruppen und 11 persönliche Tiefeninterviews durchgeführt. Das Evaluationsteam befragte sowohl TeilnehmerInnen von Schulungsmaßnahmen als auch Benutzer von den Wegen und Projektunabhängige Personen zum Projekt. Die Evaluation konnte einen Blick auf das Projekt liefern und die Maßnahmen im Groben bewerten. Es wurden einige grundlegende Aspekte für das Gelingen des Projekts erörtert. Einige wichtige Erkenntnisse konnten gewonnen werden. Die Evaluation konnte jedoch keine Gesamtaussage über den Projekterfolg liefern.

### **5. Projekt- und Evaluationsergebnisse**

Die im Projekt involvierten Personen heben besonders den niederschweligen Ansatz als positives Merkmal hervor. Vor allem bei diesem schwierigen Thema scheint dieser Ansatz der richtige um Interessierte dafür zu gewinnen. Auf die Frage nach dem Eindruck im Anschluss an die Schulung antworteten die Teilnehmer einhellig, die hohe Praxisbezogenheit und damit einhergehende „Anwenderfreundlichkeit“ hätten sie besonders positiv gestimmt, auch in Hinblick auf die daraus resultierende Glaubwürdigkeit des gesamten Prozesses. Die wissenschaftlich fundierte Einleitung wurde zu Beginn der Schulung zwar als etwas mühsam empfunden, allerdings sei in weiterer Folge ersichtlich gewesen, dass diese als Vorstufe der Überleitung zum praktischen Teil der Schulung absolut notwendig war. Skeptisch sei man vor allem in Fällen, in denen sich die vortragenden Personen in hoch-wissenschaftlichen Zusammenhängen ergehen würden, ohne einen handfesten Bezug zur ihnen weitgehend unbekanntem Praxis herzustellen. Dies sei aber bei den Schulungen keineswegs der Fall gewesen, sondern man habe viele wertvolle Erkenntnisse für die praktische Arbeit mitnehmen können.

Einige Rückmeldungen aus den Fokusgruppen und Tiefeninterviews sollen die wesentlichen Ergebnisse und Erkenntnisse darstellen:

- Der positive persönliche Bezug ergibt sich durch das Erkennen des großen Mehrwerts der Prophylaxe und Früherkennung im Zusammenhang mit dem Thema Demenz.
- Ausschlaggebend für den Projekterfolg ist eine effektive Kombination von geistiger und körperlicher Bewegung, die in der Zielgruppe als sehr positiv empfunden wird.
- Besonders gut aufgenommen werden in der Zielgruppe die Aspekte „Bewegung an der frischen Luft“ und „Zusammengehörigkeitsgefühl“.
- Durch den sehr niederschweligen Ansatz (kein/e Anmeldung, Material etc. erforderlich) können alle Interessenten, ob der jeweiligen Einrichtung zugehörig oder nicht, teilnehmen.
- Das Projekt erfordert weder Einschulung noch Testsituation, wodurch eine angenehm einfache Gestaltung für alle Beteiligten (Betroffene, Angehörige etc.) ermöglicht wird.
- Weitere Öffentlichkeitsarbeit und ein Bewusstmachen in den Zielgruppen ist für den Projekterfolg wesentlich.

## 6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Der für den Projekterfolg besonders wichtige Faktor war die Entwicklung von Kooperationen mit Partnerinstitutionen (Kepler Universitätsklinikum Linz – vormals AKH Linz, Rotes Kreuz Oberösterreich, Elisabethinen Krankenhaus Linz, Pensionistenverband OÖ, MAS Demenzservicestelle,). Diese Kooperationen werden über die Projektlaufzeit hinaus weitere Synergien bringen und sämtliche Maßnahmen positiv beeinflussen. Vor allem die Vernetzung ist als förderlichster Faktor in der Projektumsetzung auszumachen. Die Zusammenarbeit mit MultiplikatorInnen die eine Expertise im Bereich Demenzvorsorge und Zielgruppenadressierung besitzen war ebenso ein sehr wichtiger Aspekt. Somit konnte man im Setting bereits bestehende Anker nutzen und war mit den MultiplikatorInnen von Beginn weg vernetzt. Die Maßnahmen konnten mit einer vorhandenen Akzeptanz somit optimal umgesetzt werden. Niederschwellige Maßnahmen wie die Bewegungstrecken oder Informationsveranstaltungen eigneten sich ideal um die Zielgruppen einfach und ohne großen Aufwand zu erreichen. Besonders hinderlich bei dem Projekt war die Tabuisierung des Themas, die bei vielen Personen eine Abwehrhaltung erzeugte.

## Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

- Abschlussbericht ASKÖ 2017 Evaluation
- DemenzFit Park Spallerhof Tafel hoch PRINT
- DemenzFit Brainwalk Tafeln klein PRINT

### Hinweis:

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.