

GESUND FÜRS LEBEN

EIN GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPROJEKT FÜR ÄLTERE MENSCHEN



Informationsblatt für Hausärztinnen und Hausärzte

Gebrechlichkeit („Frailty“)

Laut aktuellen Studien sind 10,8 % der Österreicher/innen über 65 Jahre gebrechlich („frail“) und 40,7 % von einer Vorstufe der Gebrechlichkeit („Pre-Frailty“) betroffen. Für Wien bedeutet das, dass ca. 33.000 Wiener/innen über 65 Jahre als „frail“ und ca. 124.000 als „pre-frail“ einzustufen sind. Leitsymptome von Gebrechlichkeit sind ein Gefühl der Erschöpfung, Kraftlosigkeit und ungewollter Gewichtsverlust. 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 in Kooperation mit dem Wiener Hilfswerk und der Sportunion, gefördert vom Wiener Wissenschafts-, Forschungs- und Technologiefonds, wurde untersucht, wie ehrenamtliche „Gesundheitsbuddys“ (Personen ab 50 Jahren) dabei helfen die Gesundheit von älteren mangelernährten und gebrechlichen Menschen zu verbessern. Kernelemente der Maßnahme zur Vorbeugung von Gebrechlichkeit sind körperliches Training, Ernährungsberatung und soziale Unterstützung. Gesundheitsdaten wurden sowohl bei den gebrechlichen Menschen (Altersdurchschnitt: 83 Jahre) als auch bei den Buddys (Altersdurchschnitt: 60 Jahre) vor der Intervention, nach zwölf Wochen und nach sechs Monaten gemessen und danach statistisch – auch im Vergleich zu einer Kontrollgruppe – ausgewertet (siehe Literatur):

Ergebnisse bei gebrechlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern

- 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 die 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 vergleichsweise in weniger Bereichen signifikante Auswirkungen. 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 das Projekt ausgegangen werden.

Aufgrund der vorliegenden positiven Evidenz der Wirksamkeit von Hausbesuchen geschulter Ehrenamtlicher und wegen des großen Bedarfs startete das Wiener Hilfswerk ein Umsetzungsprojekt, das von 2017 bis 2019 von der Wiener Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich gefördert wurde. Eine Neuauflage des Projekts erfolgt nun von 2023 bis 2025 durch eine Förderung des Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Auch bei der Neuauflage des Projekts 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) trainieren und über richtige Ernährung sprechen. Die körperlichen Übungen bestehen wie im Forschungsprojekt aus Mobilisierungsübungen und einem anschließenden Zyklus aus sechs einfachen Kraftübungen mit und ohne Thera-Band.

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

In den ersten drei Monaten finden die Hausbesuche der Buddys zweimal pro Woche statt. 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.