

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 Gesundheitsbuddys in der Lage sind, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von gebrechlichen oder körperlich geschwächten Menschen signifikant zu verbessern.

KÖRPERLICHE SCHWÄCHE IM ALTER



Ca. 33.000 Wiener/innen über 65 Jahren sind gebrechlich und ca. 124.000 von einer Vorstufe betroffen. Das bedeutet ein gesteigertes Risiko für den Verlust von Selbständigkeit. Es kommt zu einem erhöhten Sturzrisiko, vermehrten Krankenhauseinweisungen und Aufnahmen in Pflegeheimen.

AUF EINEN BLICK

- Geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys trainieren mit älteren, körperlich geschwächten Personen in deren Wohnung.
- Ernährungstipps unterstützen beim Aufbau von Muskelkraft.
- Die Teilnahme ist kostenlos.
- Die Wirksamkeit der Kraftübungen ist wissenschaftlich bestätigt.

HABEN SIE FRAGEN ZUM PROJEKT? MÖCHTEN SIE MITMACHEN?

Dann zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren:

Mag.^a Astrid Böhm
01 5123661 470 • 0664 618 9640
astrid.boehm@wiener.hilfswerk.at

Impressum

Medieninhaber und Redaktion:
Wiener Hilfswerk, Schottenfeldg. 29, 1072 Wien.
UID-Nr.: ATU 53113107 ■ ZVR-Zahl: 814134410
www.wiener.hilfswerk.at
Fotos: Wiener Hilfswerk / D. Nuderscher / freepik
Druck: gugler GmbH

GESUND FÜRS LEBEN

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung im Alter





SIE WÜNSCHEN SICH MEHR KRAFT FÜR DEN ALLTAG?

Das Wiener Hilfswerk setzt geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys (= GesundheitspartnerInnen) 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 Gesundheitsbuddy 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 Gesundheitsbuddy weiter trainieren.

BITTE BEACHTEN SIE: Die Besuche der Gesundheitsbuddys ersetzen keine Therapie.

IHRE VORAUSSETZUNGEN

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

BEI INTERESSE WENDEN SIE SICH BITTE AN:

Mag.ª Astrid Böhm

01 5123661 470 ■ 0664 618 9640
astrid.boehm@wiener.hilfswerk.at

SIE MÖCHTEN WIEDER SELBSTÄNDIGER LEBEN?

Der Alltag kann im Alter sehr beschwerlich sein. Nicht selten ist er mit

Schmerzen verbunden. Die Angst vor Stürzen kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Die Medizinische Universität Wien hat dafür ein spezielles Gesundheitsprogramm entwickelt und dessen Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt.

Das Programm erhöht die Sicherheit beim Gehen und verbessert die Beweglichkeit. Die Angst vor Stürzen nimmt ab, die Lebensqualität nimmt zu.



SIE WOLLEN GESUNDHEITS-BUDDY WERDEN?

Das Wiener Hilfswerk sucht Wienerinnen und Wiener ab 50 Jahren, die nach einer Einschulung zu älteren Personen nach Hause gehen, mit ihnen Bewegungsübungen machen und Ernährungstipps geben. Die Wirksamkeit solcher Besuche wurde von der Medizinischen Universität Wien wissenschaftlich bestätigt. Nutzen Sie die Gelegenheit, dabei auch gleich Ihre eigene Fitness zu verbessern und wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung, basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, zu erhalten.

DAS AUSMASS IHRER EHRENAMTLICHEN EINSÄTZE

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.

DAS WÜNSCHEN WIR UNS VON IHNEN

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

DAS BIETEN WIR IHNEN

- Haftpflicht- und Unfallversicherung
- Fahrtkostenersatz
- Kostenlose Weiterbildungsseminare
- Erfahrungsaustausch im Buddy-Team

Wir geben Ihnen gerne Auskunft über die nächsten unverbindlichen Informationsabende.