

## GESUND FÜRS LEBEN

---

### Kurzbeschreibung Forschungsprojekt (2013-16)

#### Gebrechlichkeit („Frailty“)

Laut aktuellen Studien sind 10,8 % der Österreicher/innen über 65 Jahren gebrechlich („frail“) und 40,7 % werden von einer Vorstufe von Gebrechlichkeit („pre-frail“) eingestuft. Für Wien bedeutet das, dass 32.854 der Wiener/innen über 65 Jahren als frail und 123.809 als pre-frail einzustufen sind. Diese Erkrankung 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.

#### Interventionsstudie der Medizinischen Universität Wien (2013-16)

Im Rahmen einer Interventionsstudie der Medizinischen Universität Wien, gefördert vom Wiener Wissenschafts-, Forschungs- und Technologiefonds in Kooperation mit dem Wiener Hilfswerk und der Sportunion, wurden Personen ab 50 Jahren untersucht, die als ehrenamtliche „Gesundheitsbuddys“ die Gesundheit von älteren mangelernährten und gebrechlichen Menschen verbessern halfen. Kernelemente der Maßnahme um Gebrechlichkeit vorzubeugen sind körperliches Training, Ernährungsberatung und soziale Unterstützung. Gesundheitsdaten wurden sowohl bei den gebrechlichen Menschen als auch bei den Buddys vor der Intervention, nach drei Monaten und nach sechs Monaten gemessen und danach statistisch ausgewertet.

#### Die Ergebnisse:

- 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 diese Studie, dass geschulte Laien (ehrenamtliche Gesundheitsbuddys) in der Lage sind, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von gebrechlichen und/oder mangelernährten Menschen signifikant zu verbessern.
- Wegen des hohen Ausgangsniveaus ihres Gesundheitszustands zeigten sich bei den Buddys in weniger Bereichen signifikante Verbesserungen. 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 dieses Projekt ausgegangen werden.

Die wissenschaftliche Evidenz für die Wirksamkeit dieses Programms liegt damit vor.

---