



Foto: Wiener Hilfswerk / Daniel Nuderscher

# GESUND FÜRS LEBEN

Ein Gesundheitsförderungsprojekt für Ältere

## Form-Blatt für Allgemeinmediziner/innen

Geschulte Ehrenamtliche besuchen gebrechliche Personen im Alter von 60+ zu Hause (nicht in einem Pensionistenwohnhaus oder Pflegeheim). Sie führen mit ihnen zweimal wöchentlich über einen Zeitraum von drei Monaten sehr einfache Kraftübungen durch, um Gebrechlichkeit entgegenzuwirken. Die Wirksamkeit des Programms wurde 2013-16 in einer Studie der Medizinischen Universität Wien – Zentrum für Public Health bestätigt (siehe Info-Blatt).

### Ausschlusskriterien

Chemo- und/oder Radiotherapie (zurzeit oder geplant), COPD Stadium IV, Dialyse oder chronische Niereninsuffizienz mit Eiweißrestriktion, Demenz schweren Grades, Knochenbruch oder Gelenkersatz-OP oder größere sonstige OP innerhalb der letzten drei Monate, Wirbelkörperbruch innerhalb der letzten drei Monate, Status post Schlaganfall vor Reha, Herzinfarkt vor Reha, Pflegestufe 5.

Eine überstandene COVID-19 Infektion stellt per se keinen Ausschlussgrund dar, wenn die Person als genesen gilt. Die funktionellen Voraussetzungen für die sichere Durchführung der standardisierten Bewegungsübungen werden im Anschluss an die ärztliche Freigabe in einem physiotherapeutischen Assessment erhoben. Kontakt für diesbezügliche Rückfragen: Constance Schlegl, MPH 0699/13201271.

Wir bitten Sie aufgrund der genannten Kriterien einzuschätzen, ob ein/e Interessent/in daran teilnehmen kann.

Herr/Frau ..... ist zur Teilnahme geeignet.  
(Name des Interessenten /der Interessentin)

### Hausärztin/Hausarzt

Name: ..... Telefonnummer: .....

Adresse: .....

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift