GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

© Hilfswerk Österreich - Johannes Puch

BUDDY-EINSÄTZE WIRKUNGSVOLL GESTALTEN

Gesund fürs Leben

Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

26. FEBRUAR 2025

MAG.A NADJA KRASKI

ÜBERBLICK

- Einleitung
- Ablauf
- Organisatorischer Rahmen

© Wiener Hilfswerk / D. Nuderscher

FOLGEPROJEKTE

- **Pilotprojekt 2017-2019**
  - Gefördert von der Wiener Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich
  - 200 Paare
- **Umsetzungsprojekt 2021-2022**
  - Gefördert vom Sozialministerium
  - 35 Paare
- **Umsetzungsprojekt 2023-2025**
  - Gefördert vom Sozialministerium
  - 106 Paare

EINLEITUNG

- „Gesund fürs Leben“ ist ein Projekt zur **Gesundheitsförderung**.
- **Ziel:** Verbesserung des Gesundheitszustandes und der Lebensqualität von Menschen im Alter von 60+ und von Gesundheitsbuddys im Alter von 50+.
- **Ort:** Wien

EINLEITUNG

- **Zielgruppe:**
  Dieses Projekt wendet sich ganz besonders an ältere Menschen, die von der COVID19-Pandemie außerordentlich belastet sind, z.B. durch Einsamkeit und soziale Isolation, und bei denen bezahlte Unterstützungsangebote ihre finanziellen Möglichkeiten übersteigen würden.

EINLEITUNG

- Geschulte Gesundheitsbuddys machen mit den von ihnen besuchten Personen in deren Wohnung körperliche Übungen und sprechen über Ernährung.

- **3 Wirkfaktoren:**
  Sozialer Kontakt, Bewegung, Ernährung

- **Anzahl der Besuche**:
  2x pro Woche für 3 Monate
  1x pro Woche nach 3 Monaten

ca. 1,5 Stunden pro Besuch

EINLEITUNG

- Die Teilnahme am Projekt
  - erfolgt freiwillig
  - kann jederzeit ohne Angabe von Gründen beendet werden
  - ist ehrenamtlich und wird nicht bezahlt
- Die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden aus diesem Projekt hat keine nachteiligen Folgen.

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

AUSZEICHNUNGEN

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

EIN DOPPELTER GEWINN

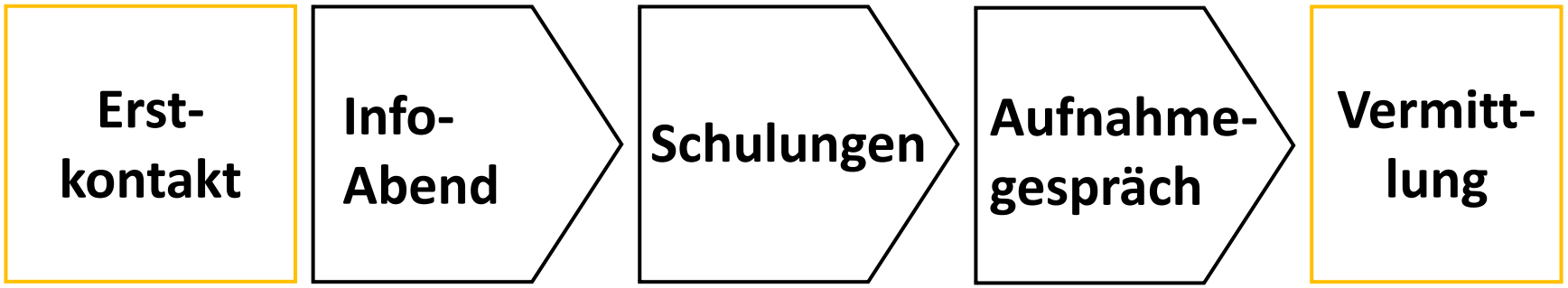
- Sozialer Kontakt
- Förderung der Gesundheit bei einer eventuell mangelernährten Person

- Förderung der eigenen Gesundheit
- Schulung gemäß den neuesten Erkenntnissen
- Ernährungstipps

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

AUFNAHME VON GESUNDHEITSBUDDYS



Werbung über
- Medien
- Facebook
- Homepage
- NBZ
- Netzwerk

unverbind-lich

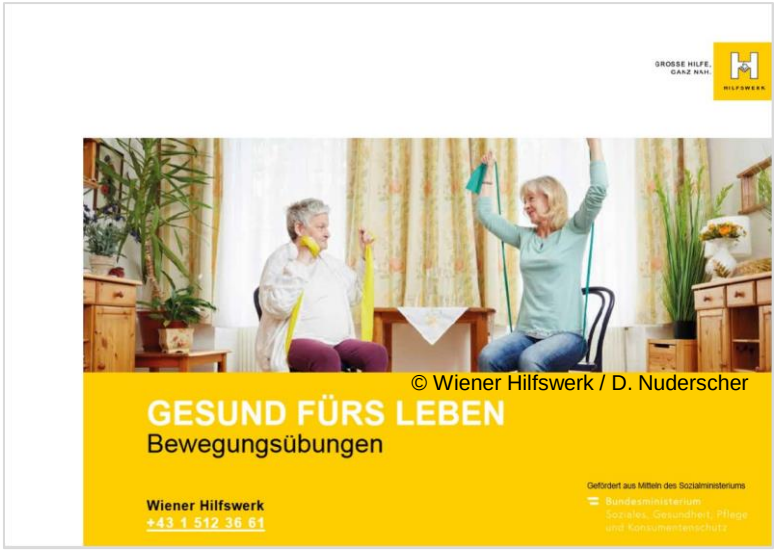
4 Abende
á 3 Stunden
+ Fotos

+ Ausweis
+ Strafregister-Bescheinigung
+ Info über Fahrt-kostenersatz

Gesund-heits-buddys und besuchte Person

MATERIALIEN

© Wiener Hilfswerk



© Wiener Hilfswerk / D. Nuderscher

AdobeStock © Alexandr

© Wiener Hilfswerk

BUDDY-SCHULUNG

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

1. Abend	2. Abend	3. Abend	4. Abend
Interventionsstudie der Medizinischen Universität Wien • Zielsetzungen • Ergebnisse und Schlussfolgerungen **Das „Gesund fürs Leben“-Projekt** • Projektstruktur und Abläufe • Verantwortlichkeiten **Die Übungen des Kraftzirkels** • Mobilisierung & Kraft **Ernährung bei Gebrechlichkeit** • Tipp 1 & 2, 3	**Die Übungen des Kraftzirkels** • Mobilisierung & Kraft **Ernährung bei Gebrechlichkeit** • Tipp 4 & 5, 6	**Die Übungen des Kraftzirkels** • üben und etablieren **Körperliche Veränderungen im Alter** • Häufige Alterserkrankungen • Gebrechlichkeit und Mangelernährung • Bewegung und Ernährung als präventive Maßnahmen bei Gebrechlichkeit **Ernährung bei Gebrechlichkeit** • Tipp 7 & 8	**Die Übungen des Kraftzirkels** • jemand anderem beibringen • Bewegungs-empfehlungen **Psychosoziale Aspekte des höheren Alters** • Ängstlichkeit vor „Neuem“ • Kognitive Einschränkungen • Umgang mit Verlusten • Wie reagiere ich auf „schwierige“ Verhaltensweisen? **Kommunikation mit älteren, gebrechlichen Menschen** **Fragen**

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

BUDDY-SCHULUNG

Die Schulungen finden statt in Kooperation mit

- Physio Austria
- Medizinische Universität Wien, Abteilung Sozial- und Präventivmedizin
- Iris Pitscheider, Diätologin

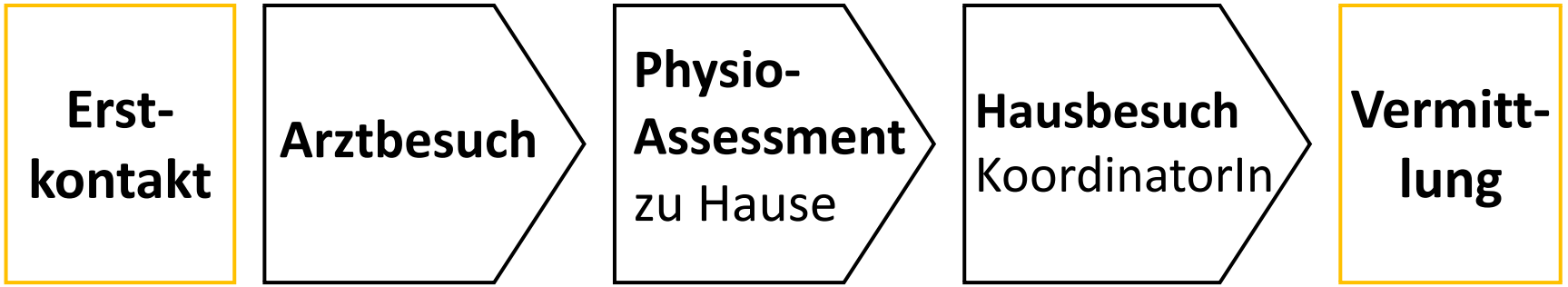
physioaustria

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

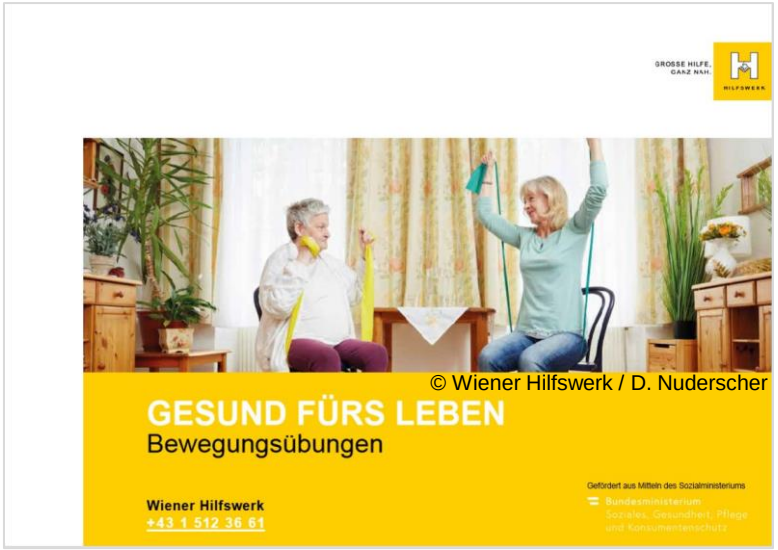
HILFSWERK

AUFNAHME VON ZU BESUCHENDEN



MATERIALIEN

© Wiener Hilfswerk



© Wiener Hilfswerk / D. Nuderscher

AdobeStock © Alexandr

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- Kontinuierliche Ansprechperson
- Freiwilligen-Ausweis
- Haftpflicht- und Unfallversicherung
- Fahrtkostenersatz für 3 Monate
- Regelmäßige Treffen unter Gesundheitsbuddys
- Weitere Fortbildungen (optional)

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

ANSPRECHSPERSON FÜR GESUNDHEITSBUDDYS UND ZU BESUCHENDE PERSONEN

Mag.ª Nadja Kraski

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

T: +43 512 36 61-1662

M: +43 664 618 95 99

E: nadja.kraski@wiener.hilfswerk.at