

Wie können Menschen ab 60 ihre Gesundheit fördern? «blijf gesund» – ein neues, ergotherapeutisches Angebot im Glarnerland

In der Gemeinde Glarus Süd entsteht ein Präventionszentrum, dies auf Initiative des LINTHPRAXEN-Gesundheitszentrums bestehend aus verschiedenen Gesundheitsanbietern. Zum neuen Präventionsangebot wird auch das ergotherapeutische Programm «blijf gesund» gehören. Die Teilnehmenden erfahren darin, wie sie gesundheitsförderndes Verhalten in ihren Alltag integrieren können. Das Forschungsprojekt unterstützt die Entwicklung und Implementierung des neuen Programms zur Gesundheitsförderung und Prävention.

Projektleitung	Prof. Dr. Julie Page, Zentrum für Gesundheitswissenschaften, ZHAW
Projektdauer	2013 bis 2016
Projektteam	Verena Biehl, MA Gesundheitsförderung, Institut für Ergotherapie, ZHAW
Partner	- Dr. Ernst Fasol, LINTHPRAXEN GmbH - Iris Lüscher Forrer, Praxis ergoalltag - Yvonne Fallico-Vogel, Praxis ergoalltag
Finanzierung	Stiftung für Ergotherapie Zürich LINTHPRAXEN GmbH ErgotherapeutInnen Verband Schweiz

Projektbeschreibung

Hintergrund

Mit den geburtenstarken Jahrgängen der Babyboomer-Generation steigt der Altersdurchschnitt der Schweizer Erwerbsbevölkerung. Betrug der Anteil der über 60-Jährigen an den Erwerbstätigen 1996 noch 26 Prozent, waren es elf Jahre später bereits 31 Prozent. Dies zeigen Zahlen des Bundesamts für Statistik. Der Trend dürfte sich gemäss Szenarien des Bundes noch verstärken: bis 2020 wird ein Drittel der Erwerbstätigen über 60-jährig sein. Wenn die geburtenstarken Jahrgänge dann ins Rentenalter kommen, hat dies gesellschaftliche Folgen: die Nachfrage nach Gesundheitsleistungen wird steigen und die Gesundheitskosten werden sich erhöhen. Dem könnte man mit Programmen zur Gesundheitsförderung und Prävention entgegen wirken. Denn sie dienen dazu Krankheiten vorzubeugen, die Lebensqualität zu erhöhen und längerfristig Kosten sparen.

Das LINTHPRAXEN-Gesundheitszentrum hatte die Idee ein neues Programm zur Gesundheitsförderung und Prävention anzubieten. Gemeinsam mit der Forschungsstelle Ergotherapie, der ZHAW und der Praxis ergoalltag wurde ein Forschungsprojekt zum Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm «blijf gesund» lanciert, welches nachfolgend beschrieben ist.

Ziele des Forschungsprojektes

Das übergeordnete Ziel des Forschungsprojektes ist, die Entwicklung, praktische Umsetzung und Evaluation von «blijf gesund» zu unterstützen. Die spezifischen Forschungsfragen sind:

- Welche Bedürfnisse und Erwartungen haben über 60-jährige im Raum Linthtal in Bezug auf Programme zur Gesundheitsförderung und Prävention?



Ernst Fasol, LINTHPRAXEN GmbH, Julie Page und Verena Biehl, beide ZHAW (v.l.).

- Wie können Inhalte von bestehenden internationalen Programmen für den ländlichen Schweizer Kontext angepasst werden?
- Wie gelingt es, Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das Programm zu rekrutieren?
- Wie lassen sich ihre individuellen Wünsche in das Angebot aufnehmen?
- Wie erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Programm?
- Inwiefern verbessert das Programm das gesundheitsfördernde Verhalten von Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Forschungsdesign und Methoden

In einem ersten Schritt erfolgte eine Bedürfnisanalyse von Personen in der betroffenen Altersgruppe in Glarus Süd. Anschliessend wurde das Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm «blijf gsund» basierend auf den regionalen Bedürfnissen und auf international angewendeten ergotherapeutischen Programmen entwickelt. Nun wird seine Umsetzung in der Praxis evaluiert. Die Inhalte der einzelnen Schritte werden nachfolgend beschrieben:

Bedürfnisanalyse

Mit einem Fragebogen und einer Fokusgruppe wurden über 60-jährige Patientinnen und Patienten des LINTHPRAXEN-Gesundheitszentrums schriftlich befragt, welche Erwartungen und Bedürfnisse sie im Hinblick auf gesundheitsfördernde Programme haben. Die 265 retournierten Fragebögen und das Fokusgruppeninterview wurden anonymisiert ausgewertet und ergaben folgende Ergebnisse:

- 43.4% haben Interesse an einer Programmteilnahme, wovon 89.1% bereit sind, dafür ca. Fr. 300.– zu zahlen
- Gewünschte Themen:
 - Ausreichend Bewegung
 - gesunde Ernährung
 - Gedächtnistraining
 - neue Technologien kennenlernen
 - soziale Beziehungen
 - Geschicklichkeitstraining
 - Sicherheit im Alltag

Programmentwicklung

Basierend auf den Ergebnissen der Bedürfnisanalyse und den international angewendeten ergotherapeutischen Programmen «Tatkraft – Gesund im Alter durch Betätigung», «Lifestyle Matters» und «Life-Redesign-Program» erfolgte die Entwicklung des Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramms „blijf gsund“. In diesem Programm lernen interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie ein gesundheitsförderndes Verhalten in ihren Alltag integrieren und somit ihre Selbständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter wahren und stärken können. Es beinhaltet Einzelberatungen (z.B. zur individuellen Zielerreichung) und Gruppenangebote (z.B. Balanceübungen im Alltag, Gedächtnistraining, Kennenlernen neuer Medien)

Evaluation der Umsetzung

Derzeit werden sechs bis 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer für eine erste «blijf gsund» Gruppe gesucht. Mögliche Interessierte werden über verschiedene Kanäle kontaktiert: aus dem Patientenstamm des LINTHPRAXEN-Gesundheitszentrums und über Öffentlichkeitsarbeit in

Zeitungen, auf Plakaten und Flyern. Eine erste Durchführung und Evaluation des Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogrammes ist im Jahr 2016 geplant.

Schlussbemerkung

Mit dem Projekt leisten wir einen Beitrag, für unsere alternde Gesellschaft Programme zur Gesundheitsförderung und Prävention zu entwickeln, in die Praxis umzusetzen und zu evaluieren. Es ist die Basis für Weiterentwicklung und Integration von Gesundheitsförderung und Prävention im nationalen Gesundheitswesen.

Literaturhinweise

- Biehl, Verena; Beck, Angelika; Page, Julie (2015).
Ein ergotherapeutisches Gesundheitsförderungsprogramm für Personen 60+: Chancen und Herausforderungen bei der Umsetzung in der Schweiz. *praxis ergotherapie*, 1 9-15.
- Craig C, Mountain G (2007) *Lifestyle Matters: an occupational approach to healthy ageing*. Bicester: Speechmark.
- Ferber, R., Dangl, H., Grote, A., Kölling, D., Marotzki, U., Rach, M., Schmit, R., Weiß, K. (2012). *Tatkraft – Gesund im Alter durch Betätigung, Programm zur Gesundheitsförderung*. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., Zemke, R., & Clark, F. (1998). Occupation in Lifestyle Redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. *The American Journal of Occupational Therapy*, 52(5), 326-336.

Kontakt

ZHAW Departement Gesundheit
Forschungsstelle Ergotherapie
Frau Verena Biehl
Technikumstrasse 71
Postfach
8401 Winterthur

Telefon: +41 (0)58 934 64 23
verena.biehl@zhaw.ch
www.gesundheit.zhaw.ch